POLIROM

Mantak Chia, William U. Wei

VINDECAREA PRIN TAO

Nivelurile 1-6

Ghid ilustrat cu exerciţii de bază



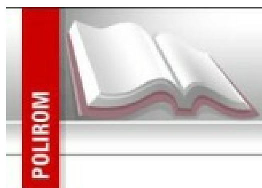
Mantak Chia, William U. Wei

VINDECAREA PRIN TAO

Ghid ilustrat cu exerciții de bază

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM
2017



Mantak Chia and William U. Wei, *Basic Practices of* Universal *Healing Tao*: *An Illustrated Guide to Levels* 1 *through* 6

www.polirom.ro
Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1;
sector 4, 040031, O.P. 53

Coperta: Radu Răileanu
Pe copertă: © agsandrew/Depositphotos.com, © Healing63/Depositphotos.com

MANTAK CHIA a studiat viziunea taoistă asupra vieţii încă din copilărie. Stăpînirea acestor cunoştinţe străvechi, desăvîrşită de studierea altor discipline, a dus la elaborarea sistemului Tao Universal, care este predat în prezent peste tot în lume. Mantak Chia s-a născut în 1944 în Thailanda, din părinţi chinezi. Cînd avea şase ani, a învăţat de la călugării budişti cum „să liniştească mintea". În timpul liceului a învăţat box thailandez tradiţional şi în scurt timp a atins un nivel considerabil de măiestrie în aikido, yoga şi tai chi. În perioada studenţiei în Hong Kong a început să aprofundeze studiile despre stilul de viaţă taoist, ajungînd în cele din urmă să stăpînească diverse discipline ezoterice, sub îndrumarea mai multor maeştri, printre care Maestrul I Yun, Maestrul Meugi, Maestrul Cheng Yao Lun şi Maestrul Pan Yu. Pentru a înţelege mai bine mecanismele aflate în spatele energiei vindecătoare, a studiat de asemenea anatomia şi ştiinţele medicale occidentale. Maestrul Chia a predat sistemul lui de vindecare şi practici energizante cîtorva zeci de mii de discipoli şi a pregătit peste două mii de instructori şi practicieni în toată lumea. A înfiinţat centre de studii taoiste în numeroase ţări de pe glob. În iunie 1990 a fost onorat de Congresul Internaţional de Medicină şi Qi Gong cu titlul de Maestrul Qi Gong al Anului.

Născut după al Doilea Război Mondial, crescut în Vestul Mijlociu al Statelor Unite şi educat în spiritul catolic, WILLIAM WEI a devenit discipol taoist şi a început să studieze cu Maestrul Mantak Chia la începutul anilor 1980. La sfîrşitul deceniului 1980 a devenit instructor senior în cadrul Tao Universal, specializîndu-se în antrenamentul personal. La începutul anilor 1990 s-a mutat la Tao Garden, unde l-a asistat pe maestrul Mantak Chia în construirea Tao Garden Taoist Training Center. Timp de şase ani a călătorit în peste treizeci de ţări, predînd împreună cu Maestrul Mantak Chia şi îndeplinind funcţia de coordonator de marketing şi al construcţiilor la Tao Garden. La finalul lucrărilor de la Tao Garden în decembrie 2000, a devenit manager de proiect pentru toate publicaţiile şi produsele Tao Universal. După ce a cumpărat, la sfîrşitul anilor 1990, un munte cu patru cascade în sudul statului Oregon, SUA, William Wei se apropie de finalizarea unui sanctuar taoist pe acest munte, dedicat cultivării personale, practicilor de nivel superior şi înălţării. William Wei a scris împreună cu Maestrul Mantak Chia: *Sexual Reflexology*, *Living in the Tao* şi o carte de poezie taoistă cu 366 de poeme pentru fiecare zi, *Emerald River*, care exprimă sentimentul, esenţa şi nemişcarea lui Tao. Tot împreună cu Maestrul Mantak Chia a creat Fişele Qi Tao Universal, pe care se bazează cartea de faţă.



Prefaţă

Cu mulţi ani în urmă am descoperit cărţile de vindecare prin Tao şi o cale cu totul nouă de a aborda viaţa. Cărţile m-au condus la şedinţele de vindecare prin Tao, unde în cele din urmă l-am întâlnit pe maestrul Mantak Chia şi am început să practic sistemul de Vindecare Universală prin Tao.

Cu timpul, am învăţat că acest sistem constă în numeroase formule care au fost transmise de-a lungul veacurilor de la maestru la discipol. Pe măsură ce ajung să stăpânească aceste formule, discipolii au posibilitatea să experimenteze autoconştientizarea/iluminarea. Asemenea tuturor elevilor, ani la rând m-am poticnit încercând să urmez formulele din cărţile despre vindecarea prin Tao. Am lucrat mulţi ani cu Maestrul Chia pentru a elabora formule condensate care să-mi înlesnească practica. În loc să scotocesc prin numeroasele pagini ale numeroaselor cărţi, formulele condensate mi-au îngăduit să avansez mult mai uşor în practică.

Aceste formule condensate sunt redate în cartea de faţă pentru a înlesni parcursul celor care studiază sistemul Tao Universal. Iniţial, formulele condensate prezentate aici erau de mărimea unor cărţi de joc, astfel încât puteau fi luate uşor pretutindeni. Acum, cele şase seturi de cărţi au fost combinate într-o singură carte, oferindu-ţi oricând acces la toate practicile fundamentale ale sistemului. Formulele condensate sunt mai uşor de citit şi urmărit în această formă.

Parcurgând cartea, vei vedea că fiecare set de două pagini rezumă esenţial o practică. De remarcat că practicile mai complexe, cu mulţi paşi, pot ocupa mai mult de două pagini, iar cele mai puţin complicate, mai puţin.

Formulele condensate oferă o modalitate unică şi practică de abordare şi efectuare a exerciţiilor, nu doar pentru începători, ci şi ca instrument auxiliar destinat instructorilor şi practicanţilor atestaţi. Formulele qi prezentate aici îţi vor simplifica înţelegerea şi practica numeroaselor formule ale sistemului de Vindecare Universală prin Tao.

PRIETENUL TĂU ÎN TAO,
W.U. WEI (WEI TZU)
PROFESORUL
MAESTRU AL NEANTULUI
MITUL CARE SCOATE MISTERUL DIN MISTICISM



Mulţumiri

Personalul Universal Tao Publications implicat în pregătirea şi publicarea volumului *Vindecarea prin Tao. Ghid ilustrat cu exerciţii de bază* este recunoscător numeroaselor generaţii de maeştri taoişti care şi-au transmis moştenirea specială sub forma unei învăţături orale neîntrerupte de-a lungul a mii de ani. Îi mulţumim Maestrului Taoist I Yun (Yi Eng) pentru deschiderea de care a dat dovadă transmiţând formulele alchimiei interne taoiste.

Le oferim recunoştinţa şi dragostea noastră veşnică părinţilor şi învăţătorilor noştri pentru numeroasele daruri pe care ni le-au făcut. Amintirea lor ne dă bucurie şi mulţumire în necontenitele noastre strădanii de a prezenta sistemul Tao Universal. Ca întotdeauna, contribuţia lor a fost crucială în descrierea conceptelor şi tehnicilor acestui sistem.

Dorim să le mulţumim miilor de necunoscuţi, bărbaţi şi femei, care au stăpânit artele chineze ale vindecării şi au dezvoltat multe dintre metodele şi ideile expuse în volumul de faţă.

Mulţumiri numeroaselor persoane care au contribuit fundamental la forma finală a cărţii: personalului editorial şi de producţie de la Inner Traditions/Destiny Books pentru eforturile depuse în vederea clarificării textului şi a realizării unei ediţii atrăgătoare, dar şi lui Gail Rex pentru redactarea noii ediţii.

Dorim să le mulţumim următorilor pentru ajutorul acordat în realizarea ediţiilor anterioare ale acestui volum: lui Bob Zuraw, pentru că ne-a împărtăşit amabilitatea, tehnicile de vindecare şi punctele sale de vedere taoiste; lui Matthew Koren, pentru munca editorială şi contribuţiile la text, ca şi pentru ideile de copertă; lui Otto Thamboon, pentru contribuţiile artistice aduse la ediţia revăzută a cărţii; instructorilor Wilbert Wils şi Saumya Wils, pentru aportul lor la ediţia revăzută; de asemenea, mulţumiri speciale lui Charles Morris, fără care volumul nu ar fi văzut lumina tiparului, pentru că a inspirat şi reorganizat cartea.

Mulţumiri speciale echipei thailandeze de producţie: Hirunyathorn Punsan, Saysunee Yongyod, Udon Jandee şi Saniem Chaisam.



Punerea în practică a primelor şase niveluri din sistemul Tao Universal

Practicile descrise în cartea de faţă au fost utilizate cu succes mii de ani de taoişti antrenaţi prin instruire personală. Cititorii nu ar trebui să înceapă practica fără a primi învăţături şi instruire personală din partea unui instructor Tao Universal atestat, deoarece executarea incorectă a anumitor exerciţii poate provoca leziuni sau probleme de sănătate. Cartea de faţă este destinată să completeze instruirea individuală oferită de Tao Universal şi să servească drept ghid pentru aceste exerciţii. Oricine efectuează exerciţiile prezentate bazându-se exclusiv pe cartea de faţă o face pe propria răspundere.

Meditaţiile, exerciţiile şi tehnicile descrise aici nu trebuie utilizate ca alternativă sau substitut pentru tratamentele şi îngrijirile medicale profesioniste. Cititorii care suferă de afecţiuni ce au la bază tulburări mentale sau emoţionale trebuie să consulte un medic sau terapeut profesionist. Asemenea probleme trebuie rezolvate înainte de începerea antrenamentului.

Tao Universal şi personalul şi instructorii săi nu pot fi consideraţi responsabili pentru consecinţele oricărei practici sau utilizări incorecte a informaţiilor conţinute în această carte. Dacă efectuează un exerciţiu fără a respecta cu stricteţe instrucţiunile, observaţiile şi avertismentele, responsabilitatea îi revine exclusiv cititorului.

Cartea de faţă nu îşi propune să ofere niciun diagnostic medical, tratament sau reţetă şi nicio recomandare legată de vreo boală, afecţiune sau suferinţă fizică de orice tip.



Introducere

Suntem conectaţi dinamic cu infinitul. „Cum sunt cele de sus, aşa sunt şi cele de jos”, răsună ecoul înţelepciunii învăţaţilor şi misticilor de-a lungul veacurilor. Atunci când reuşim să intrăm în legătură cu energia care ne înconjoară şi să o absorbim, avem acces la nenumăratele splendori ale universului.

Principalele două forţe din jurul şi dinăuntrul nostru sunt electricitatea şi magnetismul, pe care taoismul le desemnează împreună prin *qi*. (Cel mai apropiat termen occidental pentru această energie vitală e *bioelectromagnetism*.) Pe parcursul ultimilor 5.000 de ani, taoiştii au întrebuinţat energia bioelectromagnetică pentru a-şi îmbunătăţi modul de viaţă şi a stabili o relaţie cu universul. *Bio* înseamnă „viaţă”, *electro* se referă la energiile universale (yang) ale stelelor şi planetelor, iar forţa *magnetică* se referă la forţa pământului (yin) – gravitaţia – prezentă pe toate planetele şi stelele. Aliniindu-ne cu aceste forţe, devenim un fel de conductă pentru absorbirea şi digerarea acestor energii cu ajutorul corpului, minţii şi spiritului, stabilind astfel o conexiune directă cu universul.

În mod normal, oamenii accesează energia bioelectromagnetică prin intermediul alimentelor şi al aerului. Plantele absorb energiile universale ale soarelui şi energiile magnetice ale pământului, le digeră şi le transformă, punându-le astfel la dispoziţia tuturor fiinţelor vii. În loc să aştepte ca energia din univers să fie procesată de plante, taoistul merge direct la sursa acestei energii primordiale. Prin metodele chineze de cultivare a energiei cunoscute sub numele de qi gong şi meditaţie, taoiştii accesează direct sursa energiei dimprejur şi o focalizează cu precizie.

Cu ajutorul acestor căutări lăuntrice, taoiştii antici au descoperit un portal spre univers: cu cât ne deschidem mai mult energia interioară, cu atât suntem mai capabili să ne conectăm cu forţele energetice din jurul nostru. Aceste practici sunt cunoscute sub denumirea de „alchimie internă”, deoarece ne oferă

o modalitate de a influenţa pozitiv schimbările care se petrec natural şi zi de zi în noi şi în jurul nostru.

Sistemul Tao Universal

Tao este felul în care curge râul, felul în care străluceşte soarele, felul în care bate vântul, felul în care creşte copacul şi o sământă se transformă în trandafir. Se află în tot ce se mişcă sau nu se mişcă. Singura cale de a înţelege Tao este să îl simţim. Singura modalitate de a-l simţi este să-l practicăm şi singurul motiv pentru a practica Tao este că ne face să ne simţim bine.

Tao nu este o religie; e o practică prin care fiecare individ se descoperă pe sine, astfel încât, indiferent cine ai fi, poţi deveni pur şi simplu mai bun. Practicile taoiste te pot învăţa cum să respiri, să dormi, să urinezi, să defechezi, să stai jos sau în picioare, să mergi şi să faci schimb de energie sexuală în armonie cu fluxul natural al universului. Orice lucru începe cu un gând şi orice gând e o vibraţie care se manifestă energetic în viaţa noastră şi în univers. Tao Universal explorează vibraţiile energetice subtile în diversele sale exerciţii care te pot face să conştientizezi modul în care vezi, guşti, auzi, miroşi şi simţi; îţi va îmbunătăţi experienţa de viaţă în fiecare moment.

Sistemul Tao Universal se bazează pe formule taoiste vechi de zece mii de ani şi în ultimii cincizeci şi cinci de ani a continuat să evolueze ca urmare a cercetărilor şi activităţii de instruire efectuate de Maestrul Chia. Sistemul se compune din patru arte vindecătoare care ţin de alchimia internă, fiecare cultivând unul dintre aspectele fiinţei noastre: Tao Viu, Qi Nei Tsang, Vindecarea Cosmică şi Tao Nemuritor. Fiecare dintre aceste arte cuprinde numeroase practici diferite executate de indivizi ce încearcă să-şi rafineze relaţia cu sine şi cu universul.

Tao Viu se concentrează asupra corpului emoţional şi poate fi practicat în mediul obişnuit de viaţă, în cadrul familiei, al activităţii profesionale şi al afilierii religioase. Ne intensifică percepţiile, conştiinţa corporală şi experienţele cotidiene. Qi Nei Tsang explorează corpul fizic. E o practică vindecătoare concretă pe care o poţi aplica atât pe tine, cât şi pe alţii. Vindecarea Cosmică, dedicată rafinării corpului energetic, acţionează pentru vindecarea propriei persoane şi a altora prin contactul direct cu energiile vindecătoare universale pe care le cunoaştem sub numele de forţă cerească, forţă pământească şi forţă atmosferică.

Tao Nemuritor se concentrează asupra corpului spiritual şi este cea mai înaltă formă de alchimie internă. Pentru a reuşi cu adevărat în exerciţiile acestui nivel, trebuie să fii izolat şi complet detaşat de legăturile pământeşti. De aceea oamenii îl practică de obicei în etapele mai târzii ale vieţii, când rudele apropiate, prietenii şi serviciul nu mai reprezintă un punct central de interes.

Toate practicile incluse în sistemul Tao Universal ne cultivă abilitatea de a lucra cu energia internă şi externă. Cuvântul folosit în taoism pentru energie este *qi*, prin urmare formulele qi sunt formule energetice. Cu ajutorul lor vei deveni conştient de propria energie şi de energia din jurul tău. După ce îţi descoperi energia, poţi întrebuinţa aceste formule pentru a facilita purificarea, transformarea, regenerarea şi transcenderea ei, iar apoi vei descoperi relaţia cu energia din jurul tău.

Sistemul Tao Universal propune cinci etape pentru stăpânirea qi-ului.

1. **Conservarea qi-ului.** În sistemul Tao Universal, primul nostru obiectiv e să învăţăm cum să ne conservăm qi-ul; o baterie complet epuizată e mai greu de reîncărcat. Conservarea qi-ului ne va ajuta să obţinem mai mult qi. Pentru a avea mai mult qi, trebuie în primul rând să menţinem controlul asupra porţilor prin care energia se scurge de obicei afară din corp, secătuindu-ne constant forţa vitală. Dacă nu ştim să conservăm qi-ul pe care îl avem deja, ce rost are să dobândim mai mult?

   Pierdem energie în următoarele moduri:

- Prin sistemul reproducător
- Prin emoţiile negative
- Prin orientarea simţurilor spre exterior
- Printr-o dietă şi nişte obiceiuri alimentare nesănătoase
- Printr-o respiraţie incorectă sau superficială

2. **Echilibrarea qi-ului.** A învăţa cum să ne echilibrăm qi-ul constituie al doilea pas spre menţinerea unui flux lin şi armonios de energie care circulă în tot corpul. Dacă energia noastră e dezechilibrată, este posibil să avem prea multă energie în unele zone şi insuficientă în altele; de asemenea, putem fi prea yang sau prea yin. Posibil să avem un exces sau un deficit de căldură, frig, umezeală ori uscăciune. Energia dezechilibrată tinde să ne împingă la extreme.
3. **Transformarea qi-ului.** Transformarea qi-ului reprezintă cea de-a treia fază şi permite practicanţilor să acceadă la energii mai benefice. De exemplu,

prin practicile qi gong sexuale predate în cadrul Tao Universal (cursul intitulat „Dragostea Vindecătoare prin Tao”) ne putem transforma energia sexuală în forţă vitală qi fundamentală. Prin alte practici (ca Surâsul Interior, cele Şase Sunete Vindecătoare şi Fuziunea celor Cinci Elemente) învăţăm să transformăm qi-ul emoţional negativ în qi pozitiv virtuos. Aşadar qi-ul nu e doar temelia sănătăţii noastre; e şi baza dezvoltării spirituale în Tao.

4. **Sporirea qi-ului.** După încheierea celor trei etape anterioare de stăpânire a qi-ului, învăţăm să îl sporim. Qi-ul pătrunde cerul şi pământul. Prin Qi Gong-ul Vindecării Cosmice învăţăm modalităţi verificate în timp de a accesa rezervoarele nelimitate şi transpersonale de qi şi de a mări semnificativ cantitatea de energie disponibilă pentru noi. E foarte important să stăpânim mai întâi etapele de conservare, echilibrare şi transformare înainte de a pune accentul pe sporirea propriului qi. Altminteri am putea să irosim energia introdusă în corp ori să amplificăm fără voia noastră energiile dezechilibrate sau negative pe care nu am învăţat încă să le controlăm.
5. **Extinderea qi-ului.** La final învăţăm să ne extindem mintea pentru a lua din qi-ul nemărginit al universului ca să ne vindecăm trupul, mintea şi spiritul şi să vindecăm alte persoane. Practicile Tao Universal îţi sensibilizează mâinile şi corpul pentru a percepe qi-ul şi mişcarea lui. Poţi învăţa să foloseşti puterea minţii/ochiului/inimii (Yi) ca să absorbi qi cosmic, să-l sporeşti în corp, apoi să-l trimiţi în afară pentru a reface echilibrul în alţii.

Pe măsură ce practici, vei descoperi că formulele sunt corelate între ele – de la practica iniţială (Surâsul Interior) până la ultima (Unirea Cerului cu Omul). Indiferent cât de departe ajungi în sistem, te vei simţi mai bine, vei arăta mai bine, vei înţelege mai multe şi vei trăi mai mult. De asemenea, vei purta cu tine energetic dincolo de viaţa prezentă tot ce vei descoperi prin intermediul practicilor.

Nivelurile de practică incluse în carte

Volumul e împărţit în şase niveluri, după cum urmează:

Nivelul 1 cuprinde practicile fundamentale ale sistemului Tao Universal, inclusiv Surâsul Interior, cele Şase Sunete Vindecătoare, Orbita Microcosmică, Qi Gong-ul Cămăşii de Fier şi Automasajul qi, printre altele. Aceste practici de

bază pentru nivelul începător oferă o introducere sigură şi completă în conceptele şi formele sistemului Tao Universal.

Nivelul 2 îi duce pe practicanţi ceva mai profund în formele de qi gong şi tai chi qi gong. De asemenea, oferă prima serie de exerciţii de alchimie internă – Fuziunea celor Cinci Elemente.

Nivelul 3 asigură o introducere în practicile Vindecării Cosmice, învăţându-i pe practicanţi metode de cultivare a forţelor cerească şi pământească în corp. Oferă, de asemenea, primul set de practici dedicat vindecării corpului fizic – Qi Nei Tsang.

Nivelul 4 îl poartă pe practicant mai adânc în corp, crescând tendoanele şi dezvoltând dan-tien-ul inferior cu ajutorul Forţei Vide. În plus, oferă indicaţii cu privire la viaţa cotidiană cu qi gong simplu şi Detoxifierea Cosmică.

Nivelul 5 reprezintă o explorare mai profundă în Vindecarea Cosmică, Qi Nei Tsang avansat şi Qi Gong-ul Elixirului de Aur, precum şi Descărcarea Puterii Tai Chi. Aceste practici încep cultivarea energiilor rafinate ce constituie un pas vital pe calea spre Nemurire.

Nivelul 6 oferă formule din etapele superioare ale Vindecării Cosmice, Qi Nei Tsang şi Tai Chi Qi Gong. Aceste practici avansate dezvoltă şi întăresc corpul energetic, ajutându-ne să întrezărim crâmpeie din Calea fără vârstă şi timp.

Sistemul Tao Universal complet

Acest volum prezintă practicile Tao Universal de bază, care constituie doar prima jumătate a sistemului Tao Universal. Până în 2020 sistemul scris va fi complet, cu publicarea altor douăzeci şi unu de volume pe subiecte ca astrologia cosmică, practicile din etapa superioară a Iluminării kan şi li şi învăţăturile lui Hristos în cadrul taoismului. Această viitoare serie de cărţi va prezenta alte şase niveluri de practică, intrând complet în Tao Nemuritor.

Împreună, cele douăsprezece niveluri vor cuprinde întregul sistem Tao Universal – peste 500 de formule –, desăvârşind harta spre Nemurire. A deveni Nemuritor este un întreg proces, comparabil cu construirea unei case ori a unui templu (corpul tău) unde vei efectua practicile. Trebuie să începi cu o temelie solidă (formulele de bază), apoi să adaugi instalaţiile electrice, conductele, izolarea, camerele, podelele, pereţii şi acoperişul (diferitele niveluri în care se împart artele vindecării). În cele din urmă înveţi să transformi acest templu într-o navă spaţială (prin practicile Tao Nemuritor), care te poate purta dincolo

de Steaua polară până la propria Nemurire.

Această hartă completă nu a apărut până acum într-o singură operă scrisă, deoarece colectarea întregului material reprezintă o muncă enormă. Secole la rând, învăţăturile taoismului s-au transmis pe cale orală, de la înţelepţii din munţi la discipolii dornici să se aventureze în regiunile cele mai izolate fără provizii sau ajutor şi care adeseori aveau nevoie de ani întregi pentru a-şi găsi maeştrii. Au fost necesari peste treizeci de ani pentru a încheia scrierea acestei prime secţiuni a sistemului – şi peste şaizeci de ani de cercetare, conceptualizare, cultivare, sistematizare, instruire şi practică. Proiectul nu a fost posibil decât datorită dedicării, perseverenţei şi entuziasmului Maestrului Chia pentru Tao şi pentru Maestrul său; şi datorită recunoştinţei mele pentru Maestrul Chia şi pentru Tao. Împreună suntem hotărâţi să ducem la bun sfârşit această misiune în folosul întregii umanităţi, astfel încât toţi oamenii să aibă oportunitatea autoconştientizării (a iluminării şi nemuririi). Cu toţii trebuie să ajungem la această conştientizare pentru a desăvârşi transformarea omenirii în adevărata noastră fiinţă divină.

Tao ne învaţă nu doar cum să plantăm (înrădăcinăm) şi să creştem sământa noastră (energie sau esenţă) până ajunge copac, ci şi cum să cultivăm sexual sământa astfel încât să rodească fără a ne pierde esenţa originară. Copacul nostru (energia cultivată) va da sute de roade, încât vom avea un belşug pe care să-l împărţim cu alte persoane sincere şi merituoase. Gândeşte-te acum: câte seminţe poartă fiecare fruct pe care îl rodim? Dacă ne cultivăm sământa originară în Tao, putem împărtăşi mii de seminţe spre binele altora fără să ne pierdem esenţa originară: iată ce poţi realiza dacă practici zilnic formulele sistemului Tao Universal.



Nivelul 1

Primul nivel conţine practicile de bază ale sistemului Tao Universal. În acest nivel se găsesc treizeci de formule, descrise foarte amănunţit în următoarele cărţi despre Tao Universal apărute la editura Destiny Books: *The Inner Smile*, *The Six Healing Sounds*, *Chi Self-Massage*, *Healing Light of the Tao*[1], *The Alchemy of Sexual Energy*, *Wisdom Chi Kung*, *Iron Shirt Chi Kung* şi *Healing Love through the Tao*. Poţi consulta aceste volume pentru a afla mai multe detalii despre oricare dintre practicile prezentate în cele ce urmează.

Obiectivele practicilor din primul nivel

Obiectivele generale ale acestor practici sunt: să te înveţe să îţi simţi energia, să transformi energia negativă în energie pozitivă, să reciclezi energia sexuală şi să-ţi antrenezi corpul astfel încât să devină un recipient puternic pentru energie.

Cum să-ţi simţi energia

Înainte de a putea să-ţi cultivi energia, trebuie să devii conştient de ea. Toate practicile Tao Universal, începând cu Surâsul Interior, te ajută să îţi concentrezi atenţia asupra numeroaselor expresii subtile ale energiei din interiorul tău.

Transformarea energiei negative în energie pozitivă

Emoţiile negative sunt fireşti. Sentimentele ca nerăbdarea, furia şi îngrijorarea apar în fiecare zi. Spunem despre aceste sentimente că sunt „negative" deoarece, dacă rămân prea mult în noi, devin stagnante şi nocive pentru sănătatea noastră. Medicii occidentali realizează în prezent că multe afecţiuni sunt cauzate de emoţiile negative: furia creşte tensiunea arterială şi solicită suplimentar inima. Invers se întâmplă cu emoţiile pozitive ca iubirea, bucuria, generozitatea, fericirea şi încrederea, care ne hrănesc.

Putem învăţa cum să schimbăm energia negativă în energie pozitivă pentru a ne ameliora sănătatea şi energia spirituală. Taoiştii au descoperit că energia negativă poate fi întrebuinţată pentru cultivarea energiei pozitive. În taoism şi în alchimie, transformarea negativului în pozitiv, de pildă transformarea furiei în fericire, se mai numeşte şi „preschimbarea plumbului în aur". Faptul nu e benefic doar pentru practicant, ci şi pentru toţi cei din jurul lui: când cei dragi sunt trişti, furioşi sau deprimaţi, le putem trimite dragoste şi blândeţe pentru a-i face să se simtă mai bine.

Reciclarea energiei sexuale

În gândirea taoistă, energia sexuală – sau *jing* – este sursa oricărei forme de viaţă şi creativitate. Constituie resursa fundamentală, ce poate fi transformată mai întâi în qi (energie vitală) şi apoi în shen (energie spirituală). Când simţim excitare şi dorinţă sexuală, hormonii sexuali se activează. Este începutul alchimiei interne a energiei sexuale. În practicile taoiste ale Dragostei Vindecătoare, această energie e reciclată şi utilizată în vederea regenerării energiei interne a corpului.

Cultivarea unui recipient puternic

Corpurile noastre sunt ca o instalaţie care trebuie să fie suficient de puternică pentru a susţine încărcătura electrică indusă în ele. Cu alte cuvinte, trebuie să ne dezvoltăm şi să ne fortificăm corpul astfel încât să poată conţine qi-ul puternic pe care îl cultivăm prin practicile noastre. Practica tai chi qi gong şi practicile qi nei tsang sunt vitale pentru dezvoltarea forţei şi sensibilităţii corpului fizic.

Surâsul Interior

Teorie: Primul pas în acest proces alchimic intern e să simţim energia internă. Singura cale de a cultiva Tao e să îl simţi înăuntrul tău. Cu ajutorul formulei Surâsului Interior poţi comunica mintal cu cele cinci organe vitale şi cu perechile lor yang folosindu-ţi ochii pentru a surâde de-a lungul unor linii care fac legătura cu fiecare parte a corpului tău. Efectuarea zilnică a acestei practici te va ajuta să dezvolţi o relaţie personală cu tine însuţi la nivelurile fizic, emoţional, mintal şi spiritual.

Principiu: Energia surâzătoare e generată de inimă atunci când îţi concentrezi ochii asupra ei cu gânduri pozitive. Aceasta declanşează o reacţie parasimpatică în sistemul nervos autonom, creând în corp senzaţii de relaxare şi iubire. Când cobori surâsul în tot corpul, acesta va răspunde cu energie iubitoare pozitivă. Aşa învăţăm să generăm iubirea în noi înşine în loc să o luăm de la alţii; în plus, abundenţa iubirii în noi se va transmite şi altora pe cale energetică – fără ca noi să încercăm să o „dăm” cuiva.

Scop: Când întâmpini pe cineva cu o îmbrăţişare sau cu un surâs cald, persoana respectivă tinde să îţi răspundă la fel. După ce direcţionezi energia iubitoare spre organe te vei simţi relaxat, calm şi împăcat. Aceasta creează mediul interior adecvat pentru următorul pas în cultivarea energiei interne. Din acest motiv, Surâsul Interior ar trebui să fie întotdeauna primul pas în practica zilnică şi să preceadă orice altă formulă.

Cele Şase Sunete Vindecătoare

Teorie: Când lucrezi cu energia internă creezi căldură, prin urmare al doilea pas în practica alchimiei interne e să înveţi cum să răceşti energia. Practica celor Şase Sunete Vindecătoare răceşte eficient energia din organe. Aşadar vei începe practica zilnică efectuând Surâsul Interior şi o vei încheia cu cele Şase Sunete Vindecătoare. Odată ce înveţi aceste prime două formule, poţi include între ele cele peste două sute patruzeci de formule din sistemul Tao Universal.

Principiu: Ţesutul conjunctiv (fascia) din jurul organelor vitale absoarbe căldura excesivă şi o eliberează prin piele şi tractul digestiv. Când urinezi, ai scaun, caşti, eructezi sau transpiri eliberezi căldură; aceste funcţii corporale fireşti fac parte din sistemul tău de răcire. Dacă anii de dietă neadecvată şi lipsă

de exerciţiu au afectat abilitatea corpului de a elibera căldura în exces, organele vitale pot să prezinte disfuncţii ori chiar să înceteze să mai funcţioneze. Dacă te afli pe autostradă la volanul maşinii şi se aprinde ledul care indică temperatura, ştii că motorul se supraîncălzeşte. Dacă nu opreşti maşina şi nu răceşti motorul, acesta poate înceta să mai funcţioneze – la fel se întâmplă şi cu organele tale interne.

Scop: Formula cele celor Şase Sunete Vindecătoare îţi activează zi de zi sistemul de răcire. Posturile sale restructurează ţesutul conjunctiv din jurul organelor vitale, astfel încât acestea să funcţioneze corect, iar sunetele individuale degajează căldura condensată. Practicarea acestei formule în fiecare seară înainte de culcare constituie o metodă eficientă de a elimina grijile şi frământările (căldură condensată) acumulate peste zi.

Qi Gong-ul Înţelepciunii

Teorie: Prin această practică direcţionăm energia organelor vitale spre anumite zone ale creierului, apoi o trimitem în univers. În vidul universului multiplicăm această energie şi o readucem în creier. Această practică încarcă creierul, sporindu-i puterea de gândire şi înţelepciunea prin faptul că îl deschide către Conştiinţa Universală.

Principiu: Cu eoni în urmă, când s-a creat universul, conştiinţa noastră colectivă a manifestat un gând şi l-a trimis în vidul cosmosului. Gândul nostru s-a lovit de vid şi s-a multiplicat, formând universul (Teoria Big Bangului) – la fel cum reflexia noastră se întoarce la noi atunci când ne privim în oglindă. Aşa s-a creat totul; formând un gând şi trimiţându-l în vid. Creăm producând tot timpul planuri cu gândurile noastre, însă nu suntem conştienţi de asta. Conştientizarea acestui proces ne ajută să creăm gânduri şi manifestări benefice pentru toţi.

Scop: Aceste formule te învaţă să-ţi lărgeşti conştiinţa extinzându-ţi energetic creierul în univers. Procesul exersează şi consolidează capacitatea de gândire a creierului, ajutându-te să generezi o înţelepciune adevărată.

Alchimia energiei sexuale

Teorie: Pentru a-ţi extinde şi mai mult conştiinţa poţi activa cele trei focuri (dan-tien, rinichi şi inimă) în cele trei dan-tien-uri (mintea superioară/a coroanei, mintea mediană/a inimii, mintea inferioară/a dan-tien-ului) cu ajutorul Orbitei Microcosmice. Aceasta presupune unirea celor trei minţi în una singură, ceea ce îţi conferă putere Yi. După încheierea acestei tranziţii, îţi poţi deschide conştiinţa spre cosmos, deplasând energia fortificată în cele şase direcţii (sus şi jos, stânga şi dreapta, în faţă şi în spate). Aceasta îţi va da o senzaţie de plutire susţinută de cele şase direcţii şi senzaţia că eşti centrul universului.

Principiu: Vom învăţa să valorificăm excesul de energie sexuală şi să îl transformăm în qi. Când circulăm energia sexuală în Orbita Microcosmică, o transformăm în energie autovindecătoare ce poate fi stocată în organe şi în cele trei dan-tien-uri. Învăţând să deschidă cele trei dan-tien-uri înspre cele şase direcţii, practicantul taoist combină puterea minţii cu extinderea qi-ului pentru a atrage energie cosmică în corp. Când învăţăm să plutim astfel cu energia lui Tao, viaţa încetează să mai fie o luptă.

Scop: Această practică e o continuare a Orbitei Microcosmice, activând energia sexuală pentru a obţine forţă suplimentară, apoi mişcând această energie creatoare în orbită, extinzând-o totodată în jos prin picioare. Utilizarea formulei celor şase direcţii prin activarea celor trei dan-tien-uri şi focuri îţi permite să te conectezi cu întregul cosmos şi să-ţi lărgeşti şi mai mult conştiinţa.

Lumina Vindecătoare a lui Tao

Teorie: Prin această formulă poţi să te reconectezi cu propriul început fizic şi să devii conştient de energia internă care se mişcă în corpul tău. Fiecare dintre noi a crescut în uterul mamei, iar în acea perioadă legătura noastră cu ea – cu viaţa însăşi – a fost cordonul ombilical, care stabilea comunicarea între corpul ei şi ombilicul nostru: din această energie sacră ne-am format corpul. Energia cobora de la ombilic la sacrum, apoi urca de-a lungul coloanei vertebrale până la coroană (Canalul Conducător) şi cobora iarăşi prin faţa corpului (Canalul Concepţiei) înapoi la ombilic. Aceasta este Orbita Microcosmică şi câtă vreme eşti în viaţă energia continuă să se mişte prin ea, chiar dacă tu nu eşti conştient de asta. Odată ce conştientizezi energia (lumina) în mişcare, o poţi folosi pentru a vindeca orice blocaj al energiei interne.

Principiu: Putem conştientiza această mişcare urmărind-o cu ochiul minţii.

Inspirând cantităţi mici de aer pentru a ajuta mintea să se concentreze asupra energiei în mişcare, ne putem reprezenta Orbita Microcosmică traversând paisprezece puncte în sus de-a lungul coloanei şi în jos în partea fruntală a corpului. Apoi conectăm fiecare punct de pe coloana vertebrală cu punctul corespondent (Ming-Men cu Ombilicul, Sacrumul cu Palatul Sexual, Punctul Coroanei cu Perineul, T11 cu Sternul, Punctul Aripii cu Centrul Inimii, C7 cu Centrul Gâtului şi Perna de Jad cu Punctul dintre sprâncene), răspândind energia în tot corpul şi vindecându-ne fiecare segment.

Scop: După ce învăţăm să simţim energia internă surâzătoare (Surâsul Interior), să o răcim (cele Şase Sunete Vindecătoare) şi să eliminăm eventualele blocaje (Automasajul qi), practicăm Orbita Microcosmică pentru a ne direcţiona energia luminoasă ca să vindecăm trupul. Astfel învăţăm să punem în mişcare dragostea pe care am generat-o şi care în cele din urmă, se va răspândi şi la ceilalţi în timp şi spaţiu.

Automasajul qi

Teorie: Corpul tău e un şir de râuri energetice ce curg din organele vitale în tot corpul până la suprafaţa pielii. Aceste râuri sunt meridianele, punctele de acupunctură, canalele şi terminaţiile nervoase care formează reţeaua comunicaţiilor corpului – la fel ca instalaţia electrică din casă. Traseele energetice se pot bloca din interiorul organelor sau chiar în reţea, ceea ce duce la o comunicare slabă sau la disfuncţii.

Principiu: Prin simpla atingere a extremităţilor (pielea) corpului poţi să intri zilnic în contact cu organele şi să deschizi blocajele din reţea. Masându-ţi faţa, gâtul, pieptul, mâinile, braţele, picioarele şi labele picioarelor, eliberezi stresul şi tensiunea din întregul sistem.

Scop: Viaţa în mediile noastre nenaturale ne stresează mult corpul – de la activităţi aşa-zise „simple" cum ar fi condusul maşinii, la responsabilităţi financiare complexe, supraexpunere la lumină şi sunet, regim alimentar neadecvat, condiţii nepotrivite de somn şi lipsa exerciţiului fizic. Cu toţii avem nevoie de o tehnică simplă de îndepărtare a stresului acumulat şi a eventualelor blocaje cauzate de acesta. Aplicând formulele automasajului qi după practica zilnică (şi după orice interval lung în care ai stat aşezat ori în picioare) sau oricând te simţi tensionat pe parcursul zilei, poţi rămâne efectiv în contact cu tine însuţi, deschizând corpul şi organele vitale.

Qi Gong-ul Cămăşii de Fier

Teorie: Printr-o aliniere structurală corectă a corpului te poţi înrădăcina în pământ, creând un efect energetic de împământare similar cu cel al cablului de împământare al unei prize electrice. O împământare adecvată asigură eliminarea automată din corp şi aură a eventualului exces de energie pe care îl generezi în timpul practicilor de alchimie internă. Cele şapte posturi în picioare ale Cămăşii de Fier incluse în această carte (Îmbrăţişarea copacului, Ţinerea urnei de aur, Ţestoasa de aur intrând în apă, Bivolul de apă ieşind din apă, Phoenixul de aur îşi spală penele, Podul de fier şi Bara de fier) ar trebui practicate în fiecare zi.

Principiu: Practicate cu tehnica de condensare a Cămăşii de Fier, posturile vor construi un corp al Cămăşii de Fier care îţi va proteja organele vitale. Ca şi cum ai înfăşura un ou într-un balon umflat cu aer, apoi l-ai înconjura de alte straturi de baloane umflate cu aer, practicile Cămăşii de Fier asigură protecţia în locurile necesare. Oul reprezintă organele vitale, aerul este presiunea qi pe care o creăm prin inspiraţii scurte, iar baloanele sunt ţesuturile conjunctive care înconjoară organele vitale.

Scop: Stând în picioare şi condensând în posturile Cămăşii de Fier timp de 5-10 minute pe zi, te vei înrădăcina în pământ şi vei construi un corp puternic, capabil să trăiască sute de ani. Când eşti înrădăcinat, nimeni nu te poate clinti fizic, mintal, emoţional sau spiritual, fiindcă ar încerca de fapt să clintească pământul, nu pe tine – şi nimeni nu poate clinti pământul. De ce să trăieşti o sută de ani sau mai mult? Ca să efectuezi toate practicile de alchimie internă ale sistemului Tao Universal pentru a te transforma.

Dragostea Vindecătoare prin Tao

Teorie: Ce e supa de pui? Fierbi un pui într-o oală cu apă timp de câteva ore, după care scoţi puiul. Ce ţi-ar plăcea mai mult să mănânci: puiul sau zeama? Ai vrea să mănânci zeama, fiindcă zeama conţine toată esenţa puiului: are gustul, culoarea şi energia lui, în timp ce puiul nu mai are deja niciun gust. Încearcă.

La fel, practicile Dragostei Vindecătoare „gătesc” esenţa vitală în organele genitale şi o ridică de-a lungul coloanei până în creier. Acest fapt îţi permite să

ai un orgasm corporal total fără să pierzi fluidele sexuale (spermă şi hormoni), pe care trupul le poate utiliza pentru a genera şi a hrăni celulele. Aceleaşi formule se aplică şi femeilor în cazul pierderii fluidelor sexuale pe parcursul ciclului menstrual.

Principiu: Ai capacitatea să-ţi experimentezi pe deplin energia sexuală şi să o duci pe noi culmi fără a pierde nimic din energia vitală creatoare. Practicile Dragostei Vindecătoare ale sistemului Tao Universal te ajută să-ţi acumulezi energiile vitale şi să le întrebuinţezi pentru a te vindeca pe tine şi pe partenerul tău. Cu ajutorul acestor practici vei învăţa să-ţi domini energia sexuală în loc să fii dominat de ea.

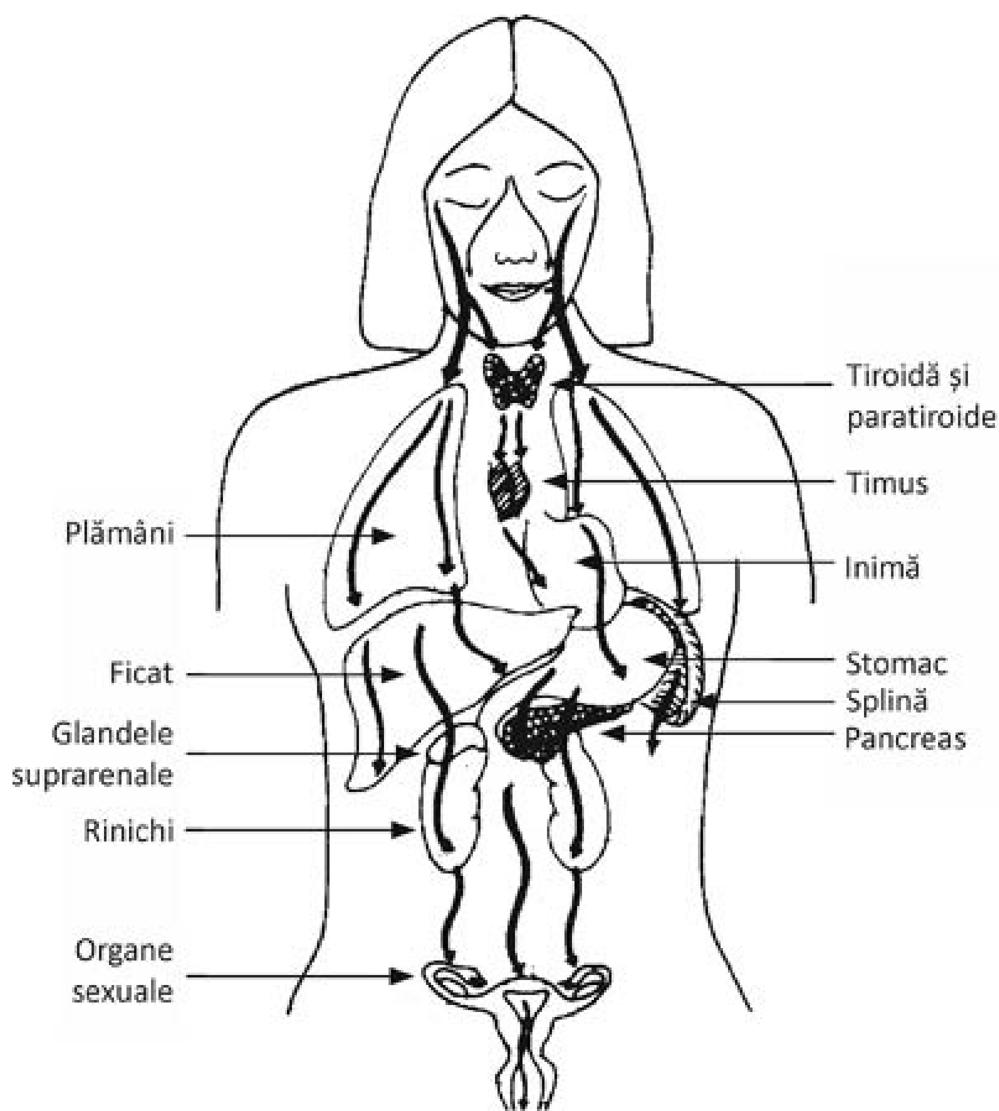
Scop: Practicile de cultivare fără partener te ajută să încetineşti energia sexuală pentru a începe s-o stăpâneşti. Aceste practici includ Respiraţia testiculară şi ovariană, Compresia scrotului şi ovarelor, Blocajul puterii şi Exerciţiul oului. Practicile Cultivării duble – ca Marea ridicare orgasmică, Orgasmul întregului corp şi Orgasmul Văii – te învaţă să lucrezi împreună cu partenerul pentru a vă vindeca şi a pluti împreună într-o relaţie armonioasă, monogamă, de lungă durată.

1. Trad. rom. *Tao. Lumina care vindecă*, Polirom, 2015 (n. tr.).

SURÂSUL INTERIOR

 Linia anterioară: Canalul Concepţiei

1. Conştientizează energia surâzătoare cosmică din faţa ta şi inspir-o în ochi.
2. Îngăduie energiei surâzătoare să pătrundă în punctul dintre sprâncene. Las-o să se reverse în nas şi în obraji şi să-ţi ridice colţurile gurii, aducându-ţi limba în poziţie de repaus pe cerul gurii.
3. Surâde părţii exterioare şi interioare a gâtului, tiroidei, paratiroidelor şi timusului.
4. Surâde în inimă, simţind bucuria şi dragostea propagându-se spre plămâni, ficat, splină, pancreas, rinichi şi organele genitale.



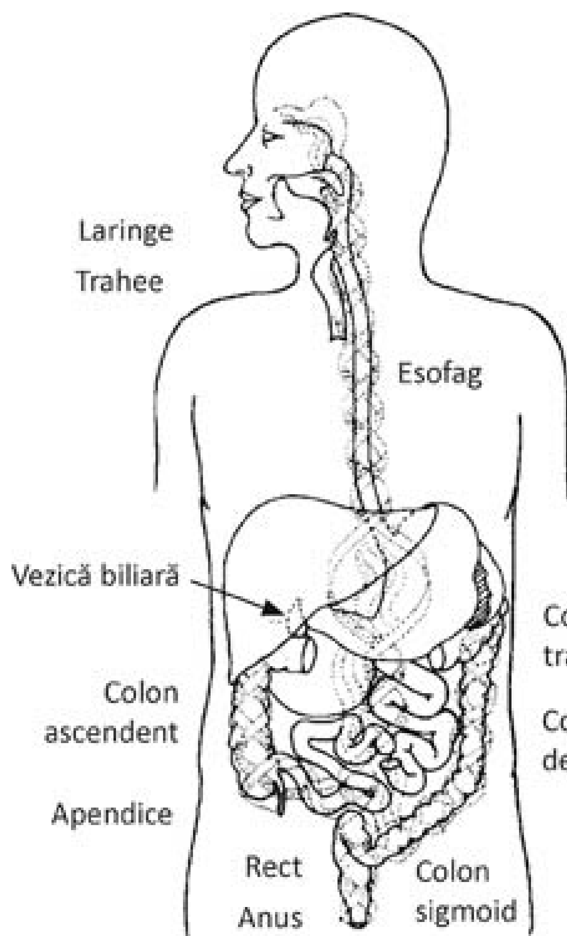
Surâsul pe linia anterioară: organele vitale majore

Linia mediană: tractul digestiv

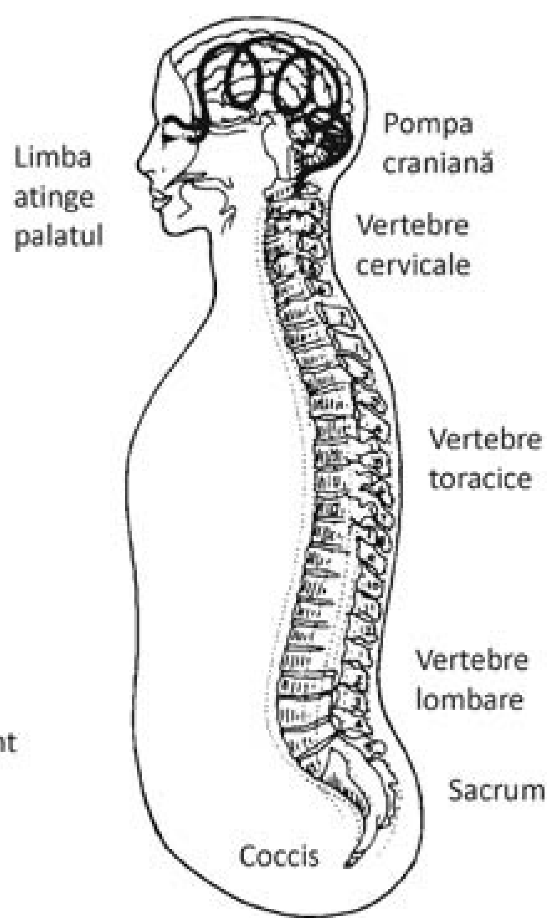
1. Adu energie surâzătoare în ochi, apoi coboar-o în gură.
2. Înghite salivă în timp ce surâzi stomacului, intestinului subţire (duoden, jejun şi ileon), intestinului gros (colonul ascendent, colonul transvers şi colonul descendent), rectului şi anusului.

 Linia posterioară: Canalul Conducător

1. Surâde şi priveşte în sus la aproximativ 7,5 cm în punctul dintre sprâncene şi glanda pituitară.
2. Direcţionează surâsul în a Treia Sală, o cavitate mică situată la adâncime în centrul creierului. Simte sala cum se lărgeşte şi se măreşte datorită luminii aurii strălucitoare ce iradiază în tot creierul.



Surâsul pe linia mediană: tractul digestiv



Surâsul pe linia posterioară: Canalul Conducător

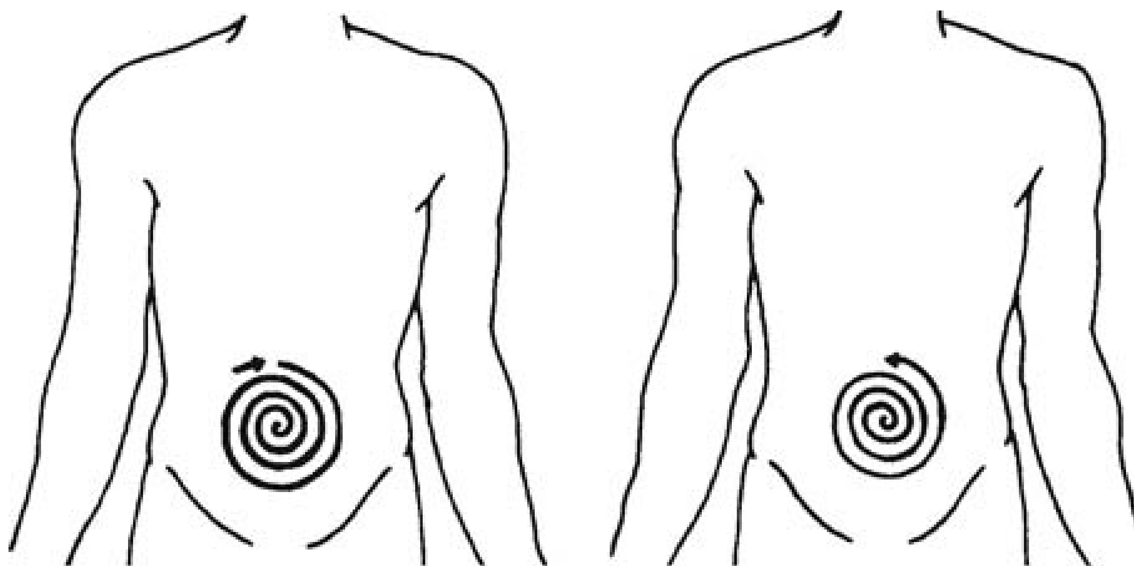
3. Surâde în talamus, în glanda pineală (Sala de Cristal), în emisfera stângă şi în emisfera dreaptă ale creierului.
4. Surâde mezencefalului şi trunchiului cerebral, apoi bazei craniului.
5. Surâde celor şapte vertebre cervicale, celor douăsprezece vertebre toracice, celor cinci vertebre lombare, osului sacru şi coccisului.
6. Împrospătează energia surâzătoare, iubitoare şi liniştitoare în ochi, apoi

surâde de-a lungul liniilor anterioară, mediană şi posterioară. Acum surâde tuturor deodată, simţindu-te scăldat într-o cascadă răcoritoare sau într-o lumină strălucitoare de energie cosmică, surâsuri, bucurie şi dragoste.

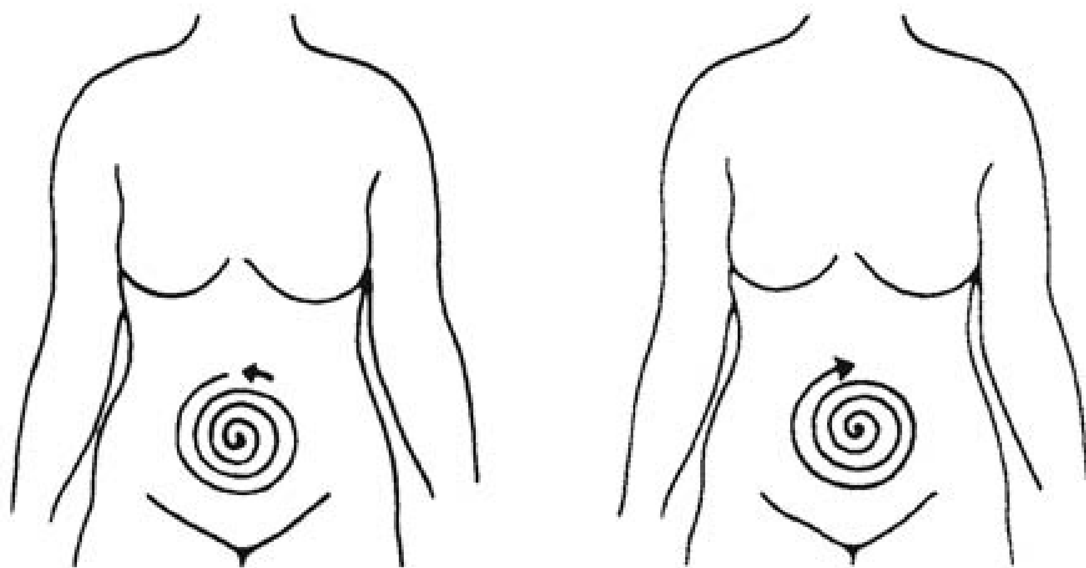


Colectarea energiei în ombilic

1. Adună toată energia surâzătoare în zona ombilicală – la aproximativ 4 centimetri în interiorul corpului. Cu mintea sau cu mâinile, roteşte în spirală energia colectată dinspre punctul central spre exterior. (Nu te extinde deasupra diafragmei sau mai jos de osul pubian.)
2. Bărbaţii rotesc în spirală de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 24 de ori în sens contrar acelor de ceasornic, readucând energia spre centru. Femeile rotesc în spirală spre exterior de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic, apoi spre interior de 24 de ori în sensul acelor de ceasornic. Încheie înmagazinând energia în ombilic.



Colectarea energiei surâzătoare în ombilic la bărbați



Colectarea energiei surâzătoare în ombilic la femei

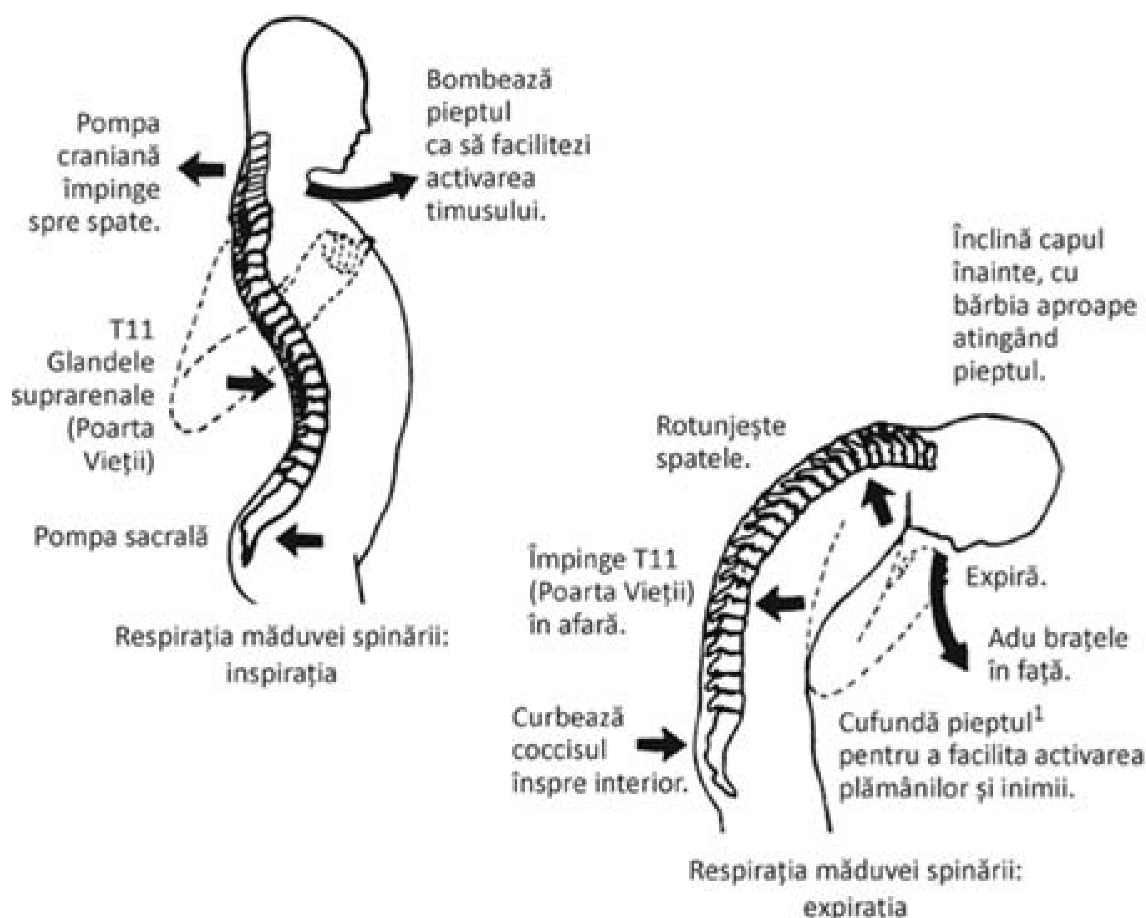
3

QI GONG-UL ÎNŢELEPCIUNII

Respiraţia măduvei spinării

Acest exerciţiu va activa pompele craniană şi sacrală şi va destinde articulaţiile coloanei vertebrale.

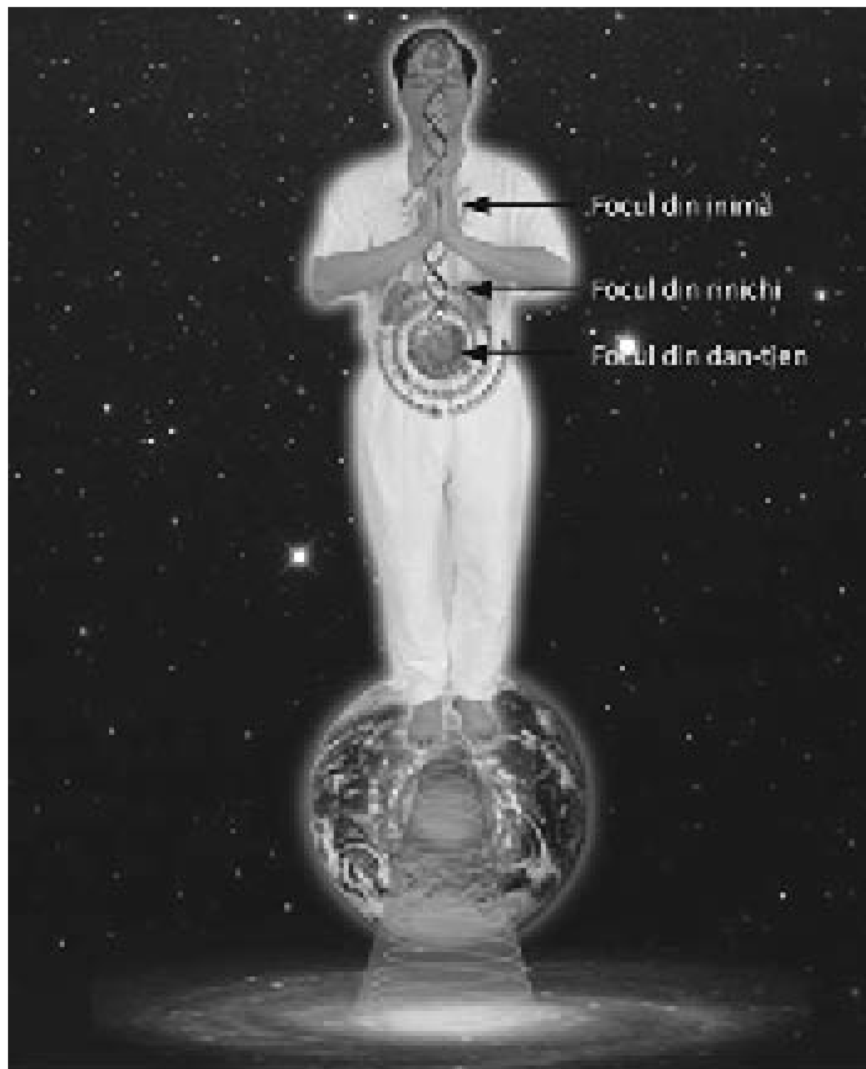
1. Stai comod în picioare, cu tălpile depărtate la nivelul umerilor, coatele şi genunchii uşor îndoiţi.
2. Inspiră şi dilată pieptul. În timp ce expiri, apleacă partea superioară a spatelui în faţă şi du bărbia spre piept. Simultan, curbează coccisul sub corp şi rotunjeşte spatele apropiind coatele unul de altul în faţa pieptului.
3. Surâde, inspiră din nou, dilată pieptul, retrage bărbia spre gât şi ridică creştetul capului. Du braţele în lateral.
4. Repetă paşii 2 şi 3 de 36 de ori.[1]



Practică pentru Qi Gong-ul Înţelepciunii

1. Surâde în jos, golindu-ţi mintea şi umplând mintea abdominală cu qi.
2. Activează focul din dan-tien şi focul rinichilor, oprindu-ţi atenţia la nivelul dan-tien-ului. Absoarbe înăuntru energie cosmică, nu energia ta.
3. Activează focul inimii (Focul Imperial), creând îngăduinţă şi bucurie.
4. Surâde şi goleşte-ţi mintea în rinichi, pe măsură ce qi-ul albastru al rinichilor se ridică şi umple partea din spate a creierului. Apoi surâde şi goleşte-ţi mintea în vezică şi în organele sexuale, a căror energie transformată se va ridica şi va umple partea centrală a creierului.
5. Surâde şi goleşte-ţi mintea în ficat şi vezica biliară. Qi-ul transformat aici se va ridica şi va umple centrul emisferei cerebrale drepte. Surâde în inimă şi intestinul subţire, al căror qi va umple partea anterioară a centrului creierului. Goleşte-ţi mintea în splină, stomac şi pancreas, a căror energie va

umple emisfera cerebrală stângă, şi apoi în plămâni şi intestinul gros, a căror energie va umple partea frontală a creierului.



Activarea celor trei focuri: dan-tien, rinichi şi inimă

6. Când mintea e goală, poate fi umplută cu energie transformată din toate organele. Când creierul tău se umple cu qi în toate culorile curcubeului, conectează-te cu steaua de lumină de deasupra ta, menţinând totodată atenţia asupra dan-tien-ului.
7. Surâde şi goleşte-ţi complet creierul în stele şi galaxii. Relaxează-te şi fii golit complet.



Qi-ul rinichilor umple ambele părţi ale regiunii posterioare a creierului.



Conectează-te cu steaua de lumină de deasupra.

8. Deschide-te cu intenţii bune spre energiile universale, combinându-le cu qi-ul transformat în dan-tien. Energia se va întoarce la tine multiplicată, umplându-ţi creierul şi corpul de înţelepciune. Goleşte-ţi din nou creierul în univers, apoi umple-ţi mintea cu forţă vitală superioară şi înţelegere universală.



Qi Gong-ul Înțelepciunii umple tot creierul și corpul cu energie transformată de înțelegerea universală

1. Expresia „cufundă pieptul” se referă la relaxarea pieptului şi înclinarea foarte uşoară a sternului înspre coloana vertebrală. Indicaţia doreşte să prevină bombarea, dilatarea sau

încordarea pieptului (vezi şi Mantak Chia, *Tao. Lumina care vindecă. Practici fundamentale pentru activarea energiei qi*, Polirom, Iaşi, 2015, p. 221) (n. tr.).

 Activarea celor Şase Direcţii şi a celor Trei Focuri

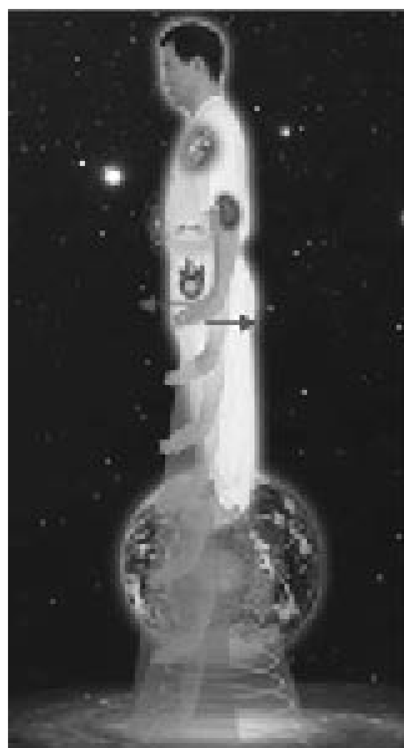
1. Dedesubt: Stai cu picioarele alăturate şi mâinile paralele cu solul. Împinge mâinile în jos şi surâde, extinzând adânc în pământ. Împinge mâinile înainte şi trage-le înapoi, atrăgând qi în dan-tien. Împinge şi trage de 3-9 ori.
2. În faţă: Conştientizează o minge mare de foc în faţa ta. Ia din ea cu mâinie făcute căuş şi foloseşte-o pentru a aprinde focul în dan-tien-ul inferior.
3. În spate: Extinde conştiinţa la universul aflat în spatele tău. Extinde mâinile în spate, adună foc în căuşul mâinilor şi foloseşte-l pentru a aprinde focul rinichilor.
4. Lateral: Ridică mâinile sub axile şi ţine două mingi de foc. Extinde degetele până în inimă. Conştientizează spaţiul infinit de o parte şi de alta a corpului şi simte căldura focului din inima ta.
5. Împreunează mâinile în faţa inimii. Conectează focul din inimă cu focul din rinichi, focul din rinichi cu focul din dan-tien şi focul din dan-tien cu focul din inimă. Fă-l să circule ca un singur foc triunghiular mare.
6. Întinde braţele înainte, cu palmele îndreptate spre faţă şi degetele mijlocii întinse spre cel de-al treilea ochi. În punctul dintre sprâncene imaginează-ţi o crăpătură care se deschide pentru a lăsa lumina cerească să strălucească în creier şi să se reflecte în organe. Deschide şi închide al treilea ochi de 3-9 ori.

 Practica principală a împingerii/tragerii

7. În faţă: Cu mâinile întinse înainte şi palmele în poziţie verticală, împinge din omoplaţi, atingând universul şi qi-ul cosmic. Trăgând din omoplaţi, adu qi-ul universal în dan-tien. Împinge foarte departe în univers şi trage energia înăuntru. Repetă de 100-200 de ori.
8. Stânga şi dreapta: Împinge mâinile în lateral în ambele direcţii, surâzând şi

atingând universul, apoi trage energia în dan-tien. Repetă de 3-6 ori.

9. Deasupra: Întinde braţele cu palmele în sus şi umple oasele cu qi. Ia qi în mâinile făcute căuş şi varsă-l peste coroană, atingând coroana cu vârfurile degetelor. Proiectează qi-ul jos în perineu şi în pământ. Simte qi-ul rotindu-se în spirală în dan-tien, în inimă, în creştet şi în univers. Continuă să aduni energie din pământ, din univers (în coroană) şi să o duci în punctul dintre sprâncene, apoi jos în dan-tien.
10. Atinge ombilicul şi simte spirala de qi rotindu-se din ce în ce mai repede. Simte dan-tien-ul şi universul rotindu-se în spirală cu viteză mare.



Direcția dedesubt



Direcția înapoi și focul din rinichi



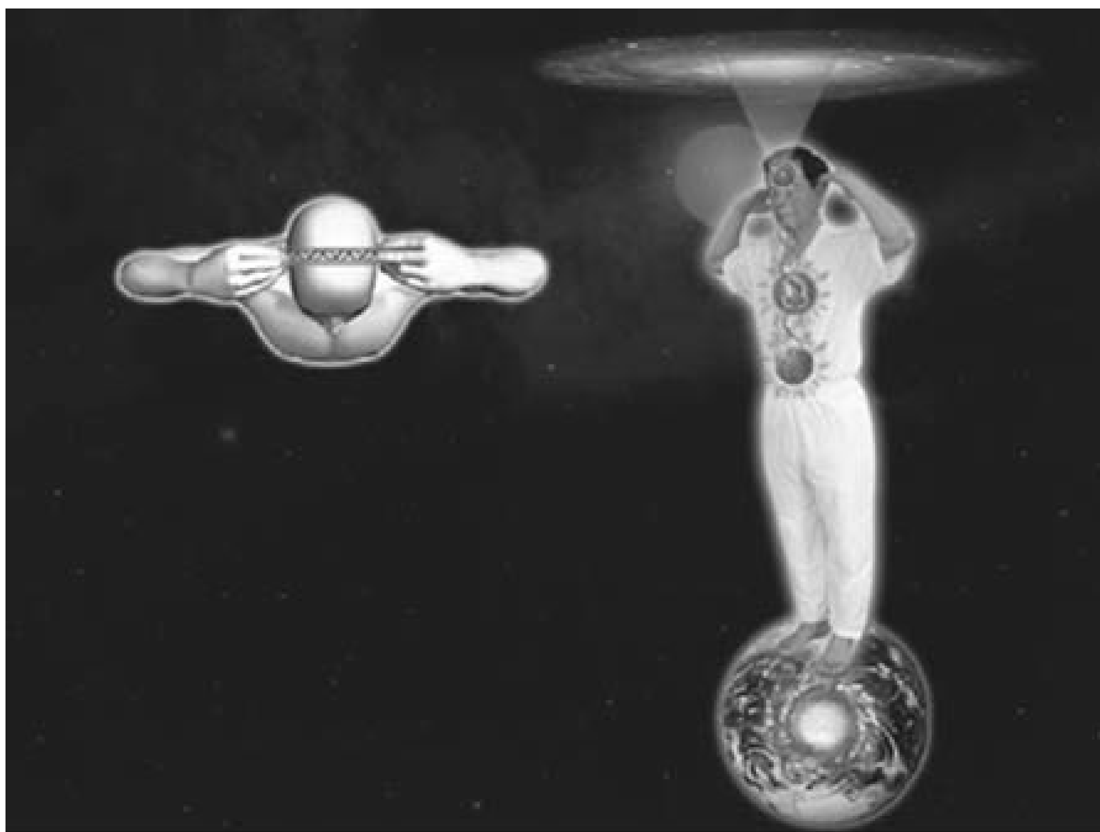
Activează
focul
din inimă

Activarea celor șase direcții și a celor trei focuri

 Meditaţia Orbitei Cosmice

 Deschiderea dan-tien-ului superior

1. Ridică mâinile spre univers şi comprimă qi în oase. Lasă Steaua Polară şi Carul Mare să coboare în mâinile tale. Varsă lumină cerească violetă din univers în coroană. Direcţionează această lumină vindecătoare în creier, în jos de-a lungul coloanei vertebrale şi adânc în oase, apoi până în tălpi, pentru a te conecta cu pământul în punctul Rinichi 1.
2. Atinge partea din spate a punctului coroanei şi varsă qi în el. Simte qi-ul pătrunzând în coccis. Roteşte o spirală de energie în inimă şi în coroană şi simte universul învârtindu-se în spirală în cele şase direcţii şi încărcând dan-tien-urile.
3. Lasă eventualele energii bolnave şi forţe negative să iasă din corp şi să intre în pământ pentru a fi reciclate. Extinde qi-ul din universul de deasupra în jos prin corp şi prin pământ în universul de dedesubt.
4. Repetă paşii 2 şi 3 în punctul din mijlocul coroanei, creând o legătură cu perineul.



Tăierea pentru a deschide partea superioară a craniului

5. Ia energie de sus în mâinile făcute căuş şi plasează degetele pe punctul dintre sprâncene, lăsând qi-ul să pătrundă în Perna de Jad la baza craniului. Apoi du vârfurile degetelor la buza superioară, lăsând energia să umple palatul superior.
6. Du degetele la vârfurile urechilor, unde – ca nişte lasere – vor „tăia" craniul; lasă qi-ul să scalde tot creierul. Roteşte în spirală dan-tien-ul inferior, inima şi coroana şi simte universul învârtindu-se în spirală în toate cele şase direcţii. Adună qi-ul în dan-tien-ul inferior.
7. Du degetele în spatele craniului, „tăind" pe măsură ce înaintezi; simte energia ca o rază laser de la baza craniului până la punctul dintre sprâncene şi în afară spre universul exterior. „Taie" toată linia până la punctul dintre sprâncene, apoi atinge buza superioară şi simte cum se conectează cu limba şi palatul superior.
8. Atinge centrul gâtului şi legătura energetică cu C7. Astfel se vor activa timusul, tiroida şi paratiroidele.

Deschiderea dan-tien-ului median

9. Reîncarcă din univers şi revarsă qi peste coroană. Atinge centrul inimii şi străbate prin el până la T5/T6, apoi mai departe în universul din spatele tău. Pătrunde în timus, în oase şi măduvă.
10. Du mâinile sub axile pentru a tăia dan-tien-ul median. Mişcă în continuare mâinile în jurul T5/T6 şi propagă energie din spate în faţă şi în universul din faţa ta. Readu mâinile în faţă, tăind pe măsură ce înaintezi.
11. Atinge plexul solar şi conectează-l cu T11. Simte soarele radiind din T11 în tot corpul.

Deschiderea dan-tien-ului inferior

12. Reîncarcă qi şi du mâinile la ombilic, conectându-te prin el cu Poarta Vieţii şi cu universul din spatele tău. Taie de la ombilic în lateral de o parte şi de alta până la Poarta Vieţii. Simte dan-tien-ul şi universul rotindu-se în spirală. Când atingi Poarta Vieţii, propagă energie în ombilic şi în universul din faţa ta. Readu mâinile la ombilic, tăind pe măsură ce înaintezi.
13. Du mâinile la osul pubian/centrul sexual şi conectează-l cu osul sacru, apoi atinge osul sacru şi conectează-l cu centrul sexual.

Deschiderea oaselor, a sacrumului şi a Canalului Conducător

14. Atinge oasele pelviene, pătrunzând adânc în măduvă, şi râzi în interior. Coboară mâinile de-a lungul picioarelor, ghemuindu-te în timp ce le cobori, pentru a cufunda energia în pământ şi în universul de dedesubt.
15. Atinge-ţi călcâiele, ridică osul sacru şi leagănă uşor coccisul pentru a deschide zona. Ghemuieşte-te şi trimite iarăşi energia în jos, apoi atinge călcâiele şi ridică din nou osul sacru. Ghemuieşte-te a treia oară, adunând qi din pământul de dedesubt, şi ridică-te lent. Atinge coccisul şi simte energia urcând de-a lungul coloanei până la coroană.
16. Atinge osul sacru, simte cum se dilată şi respiră prin cele 8 orificii.
17. Atinge pe rând punctele de pe spate şi conectează-l pe fiecare cu centrul energetic corespondent de pe faţa anterioară a corpului: Poarta Vieţii cu

ombilicul; T11 cu plexul solar; T5 cu centrul inimii; C7 cu centrul gâtului; Perna de Jad cu punctul dintre sprâncene. Simte dan-tien-ul şi universul rotindu-se în spirală în fiecare centru energetic.

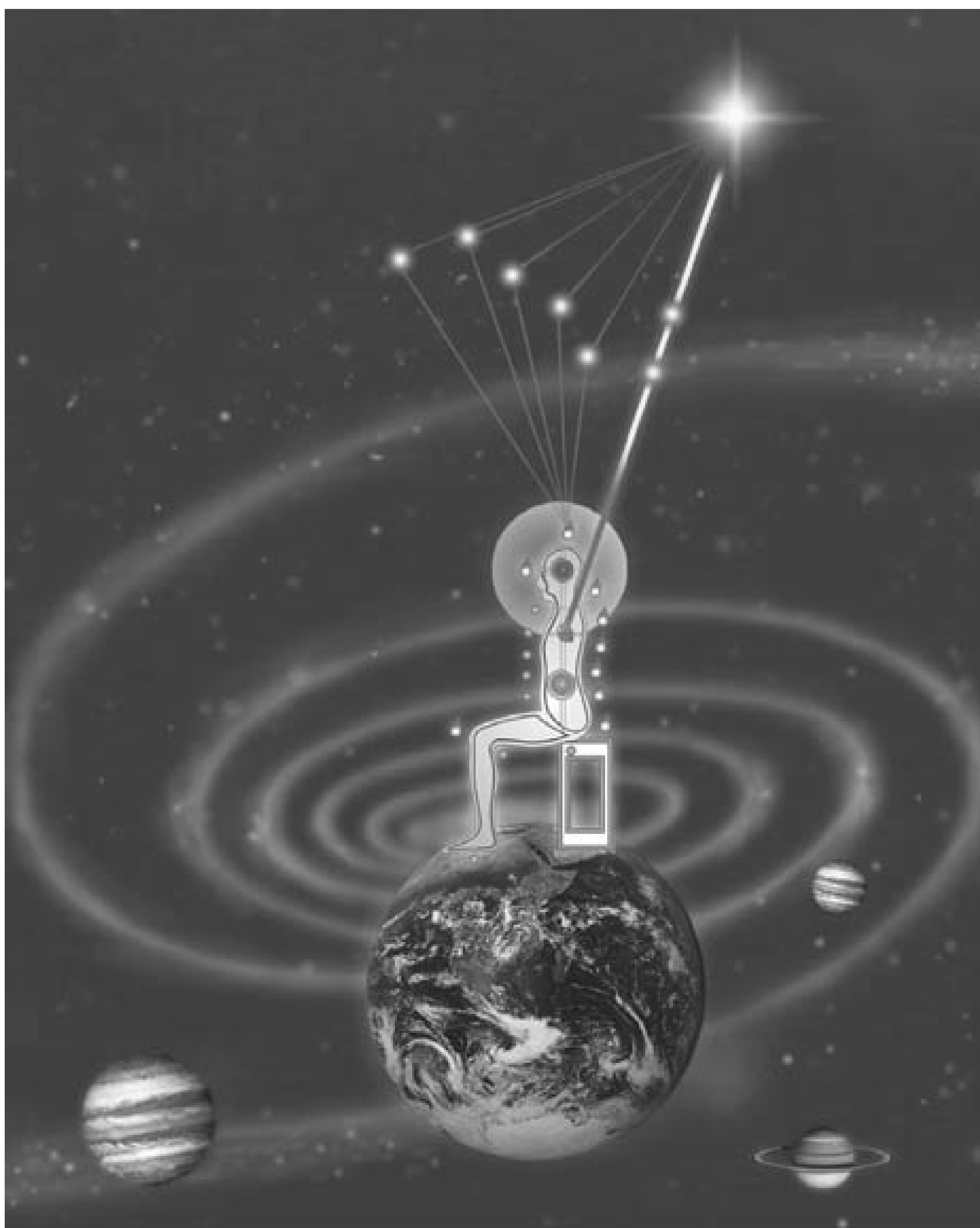


Trimite qi în pământ și în universul de dedesubt



Atinge-ți călcâiele când începi să te ridici

18. Atinge coroana şi simte energia pătrunzând în perineu.
19. Continuă să aduni energie şi să o deplasezi în orbită, apoi atinge ombilicul şi adu toată energia în dan-tien-ul inferior. Simte cum dan-tien-ul se învârte în spirală din ce în ce mai repede şi cum universul se învârte în spirală din ce în ce mai repede, în timp ce menţii nemişcarea interioară.



Mișcarea energiei în Orbita Cosmică

LUMINA VINDECĂTOARE A LUI TAO

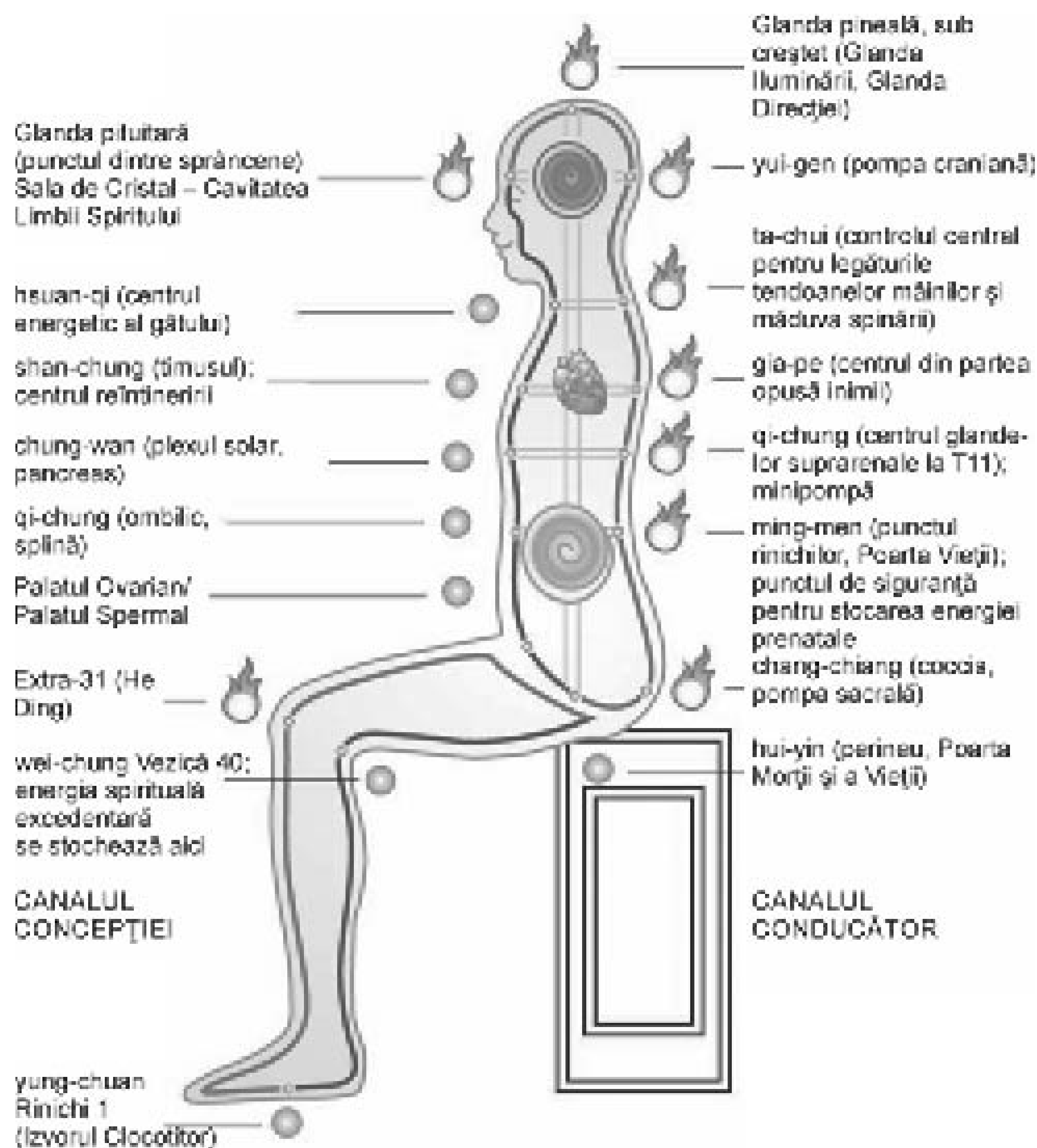
Deschiderea Orbitei Microcosmice

Aşază-te comod pe oasele şezutului, cu spatele drept şi bărbia retrasă puţin spre gât. Cele nouă puncte ale tălpii ar trebui să fie pe sol, umerii relaxaţi şi omoplaţii rotunjiţi[1].

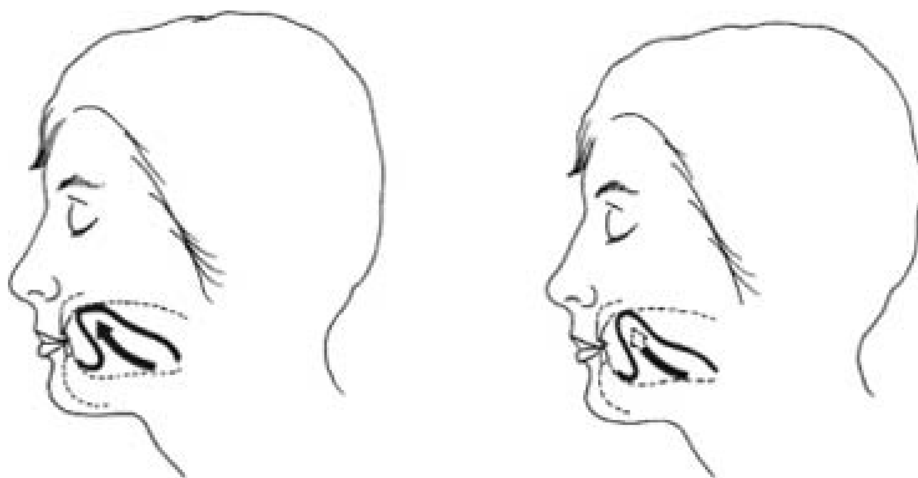
1. Pune mâna dreaptă pe centrul ombilicului şi mâna stângă pe osul pubian/centrul sexual. Trimite energie din mâna dreaptă la cea stângă, apoi roteşte cu mintea şi cu ochii o spirală de energie în centrul sexual: de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic, apoi de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic. Inspiră şi expiră în centrul sexual de 9-18 ori, simţind acumularea qi-ului.
2. Du mâna stângă la perineu, simte energia radiind în jos din ombilic şi centrul sexual. Cu puterea minţii/ochiului roteşte o spirală de energie în perineu de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic, apoi de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, după care inspiră şi expiră în perineu de 9-18 ori.
3. Adună energia într-o minge de qi în dan-tien-ul inferior şi roteşte-o de sus în faţă, în jos şi în spate, apoi du mingea de qi în perineu.
4. Pune mâna stângă pe sacrum şi coccis, iar mâna dreaptă pe centrul sexual. Trage uşor perineul şi anusul în sus, ridicând energia din mâna dreaptă la cea stângă. Roteşte în spirală această energie la nivelul sacrumului şi coccisului de 36 de ori în fiecare direcţie, apoi inspiră şi expiră de 3-9 ori în această zonă.
5. Du mâna stângă la Poarta Vieţii şi lasă qi-ul să radieze în acest punct. Roteşte acolo în spirală o minge de qi de 36 de ori în fiecare direcţie, apoi inspiră şi expiră de 9-18 ori în Poarta Vieţii.
6. Pune mâna dreaptă pe osul sacru şi foloseşte mâna stângă pentru a adăuga la orbită următoarele puncte: T11, punctul aripii între T5 şi T6 – opusul inimii, apoi punctul C7, Perna de Jad, spatele coroanei, punctul de sus al coroanei şi

punctul dintre sprâncene. Roteşte în spirală o minge de qi în fiecare punct, de 36 de ori în fiecare direcţie, apoi inspiră şi expiră de 3-9 ori în punctul respectiv.

7. Apasă cu vârful limbii pe cerul gurii şi apoi destinde, repetând de 9-18 ori. Loveşte dinţii de 18-36 ori, apoi încleştează-i uşor şi destinde-i. Roteşte o minge de qi în palat de 36 de ori în fiecare direcţie, apoi inspiră şi expiră de 3-9 ori în palat.
8. Foloseşte mâna stângă pentru a adăuga centrul gâtului, centrul inimii şi centrul plexului solar: colectează energia în fiecare punct şi roteşte-o în spirală de 36 de ori în fiecare direcţie, apoi inspiră şi expiră în punctul respectiv.

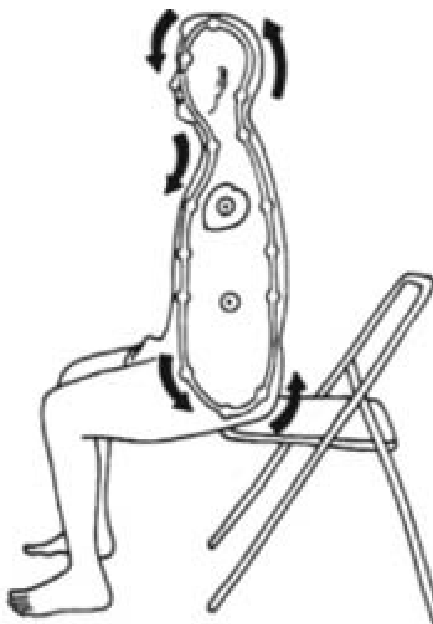


Energia circulând în Orbita Microcosmică



Apasă limba, apoi destinde-o.

9. Readu energia la ombilic şi roteşte-o în spirală de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră de 3-9 ori în punctul ombilicului, simţind energia pulsând în spatele ombilicului.
10. Continuă să dirijezi fluxul de energie prin Orbita Microcosmică ori de câte ori vrei, apoi relaxează-te şi lasă energia să curgă cum doreşte. Dedică 5-10 minute acestei etape, fără să faci altceva decât să-ţi simţi corpul dizolvându-se în Qi-ul Originar, odihnindu-te într-o stare de vid.



Dirijează fluxul de energie prin Orbita Microcosmică.

11. Colectează energia în ombilic şi în faţa rinichilor. Roteşte o spirală de energie în jurul ombilicului de 36 de ori înspre exterior şi 24 de ori înspre interior. Bărbaţii rotesc în sensul acelor de ceasornic înspre exterior şi în sens invers acelor de ceasornic înspre interior, femeile invers.

12. Odihneşte-te şi încheie cu un automasaj qi.



Adună qi-ul în ombilic și în jurul lui.



Colectează energia în ombilic.

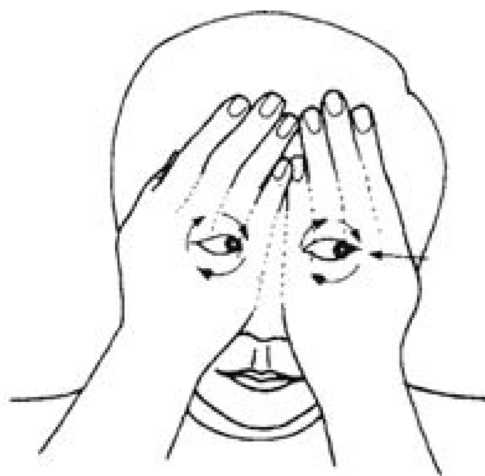
1. Prin expresia „rotunjeşte omoplaţii” se înţelege depărtarea omoplaţilor, aducând totodată umerii puţin în faţă, ca pentru a cuprinde trunchiul unui copac sau a ţine o minge mare (vezi şi Mantak Chia, *Iron Shirt Chi Kung I. Rooting Cosmic Internal Energy*, Universal Tao Publications, Luang Nuea, Thailanda, 2002, p. 22) (n. tr.).

AUTOMASAJUL QI

Ochii

1. Freacă viguros mâinile una de alta în timp ce contracţi anusul. Pune palmele pe ochi pentru a-i umple de energie.
2. Închide ochii. Cu vârfurile degetelor masează blând globii oculari prin pleoape. Masează de 6-9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 6-9 ori în sens contrar acelor de ceasornic. Masează tot de atâtea ori în jurul pleoapelor.
3. Ciupeşte delicat pleoapele între degetele mari şi arătătoare şi trage de ele de 6-9 ori.
4. Cu mâinile strânse lejer în pumn, foloseşte partea inferioară a arătătoarelor pentru a masa de 6-9 ori oasele de deasupra orbitelor şi de sub orbite.





Ochii





Nasul

5. Ţine un deget la 20 de centimetri de faţă. Concentrează-ţi privirea asupra lui fără să clipeşti, până îţi lăcrimează ochii.
6. Repetă pasul 1 şi roteşte globul ocular în spatele palmelor: de 6-9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens contrar acelor de ceasornic.
7. Pune palmele căuş peste ochii închişi şi inspiră. Contractă partea de mijloc a anusului şi trage globii oculari înspre spatele orbitei în timp ce îi roteşti: priveşte drept înainte, apoi la stânga, apoi în sus, apoi la dreapta şi apoi în jos.
8. Inspiră şi contractă partea stângă a anusului şi partea stângă a globilor oculari, apoi roteşte globii oculari la fel ca mai sus.
9. Inspiră şi contractă partea din faţă a anusului şi partea de sus a globilor oculari, apoi roteşte globii oculari.

10. Inspiră şi contractă partea dreaptă a anusului şi partea dreaptă a globilor oculari, după care roteşte globii oculari.

Nasul

1. Freacă viguros mâinile una de alta şi contractă anusul. Bagă degetul mare şi degetul arătător în nări şi mişcă-le la stânga şi la dreapta, apoi în sus şi în jos de 10-20 de ori.
2. Ciupeşte şi freacă de 9-36 de ori rădăcina nasului în timp ce inspiri şi expiri lent.
3. Masează partea mediană a nasului cu degetul mare şi degetul mijlociu în timp ce degetul arătător rămâne pe rădăcină. Masează aripile şi baza nasului cu degetele arătătoare.

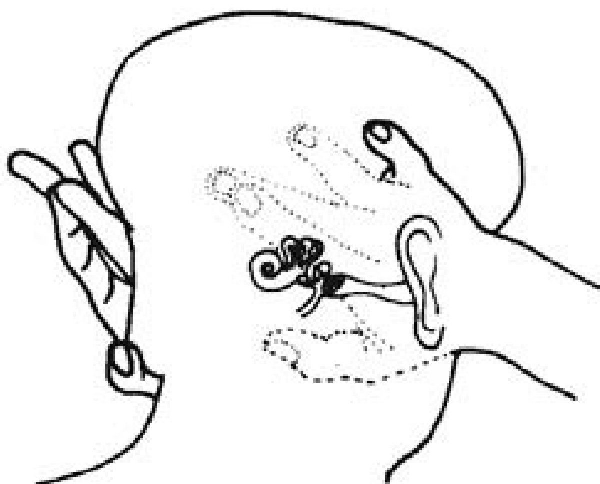
Osul sacru

1. Adu energie în mâini şi contractă partea din spate a anusului înspre sacrum.
2. Ţine mâinile strânse în pumn şi loveşte alternativ ambele părţi ale osului sacru cu încheieturile degetelor. Loveşte mai întâi zona celor opt orificii sacrale, apoi adâncitura de la baza sacrumului.

Urechile, gura, faţa

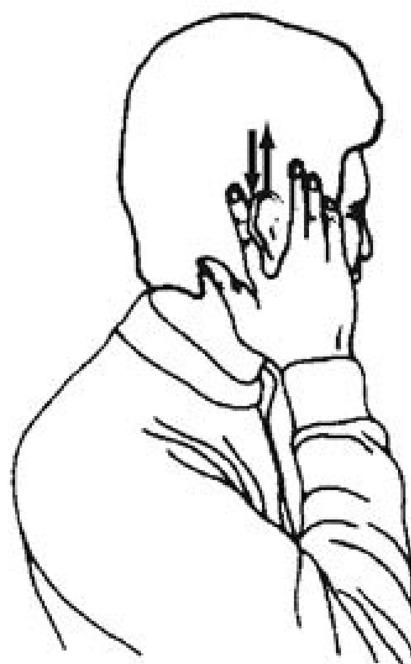
1. Urechile: pune degetele arătătoare în spatele urechilor şi celelalte degete în faţa urechilor. Freacă faţa şi spatele urechilor.
2. Freacă pavilionul urechilor cu toate degetele, apoi trage blând de lobi.
3. Inspiră şi expiră complet. Bagă degetele arătătoare în urechi pentru a crea un vacuum. Mişcă degetele arătătoare înainte şi înapoi de 6-9 ori, curbând timpanele, apoi scoate degetele din urechi cu o mişcare rapidă.

4. Inspiră adânc, apoi închide gura şi strânge nările cu degetele ca să le închizi. Încearcă încet să „scoţi” aerul suflând prin nările închise, apoi înghite aer, ceea ce va face timpanele să pocnească. Repetă de 2-3 ori.
5. Acoperă urechile cu palmele, îndreptând degetele spre spatele capului. Petrece degetele arătătoare peste cele mijlocii, astfel încât degetul arătător să bată pe osul occipital. Repetă de 9 sau mai multe ori.
6. Gura: deschide gura şi întinde buzele încordat. Cu vârfurile arătătorului, mijlociului şi inelarului loveşte uşor pielea din jurul gingiilor superioară şi inferioară până simţi că se încălzeşte.
7. Masează gingia superioară şi pe cea inferioară cu limba.
8. Inspiră, apoi expiră scoţând limba afară şi întinzând-o în jos cât de mult poţi. Întoarce vârful limbii în sus şi readu limba în gură. Apasă cât de tare poţi cu limba pe cerul gurii în timp ce contracţi esofagul şi partea de mijloc a anusului.
9. Relaxează buzele şi clănţăneşte uşor dinţii. Apoi încleştează-i strâns în timp ce inspiri şi ridici partea de mijloc a anusului. Repetă de 6-9 ori.
10. Gâtul: depărtează degetele mari de celelalte degete şi pune mâna pe gât. „Şterge” rapid gâtul de la bărbie spre bază şi repetă de 9-36 de ori, alternând mâinile.
11. Umerii: inspiră şi ridică umerii spre urechi în timp ce încordezi muşchii gâtului şi ai umerilor. Ţine un moment, apoi expiră adânc lăsând umerii să cadă. Repetă de 3-9 ori.


Lovirea timpanelor


Clănțănirea dinților

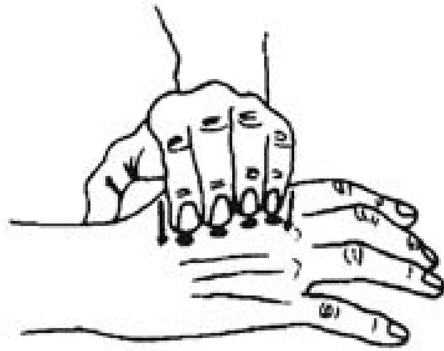

Ștergerea gâtului


Masarea scalpului

Mâinile, picioarele, organele şi glandele

1. **Mâinile:** Adu energie în mâini şi trage partea de mijloc a anusului în sus şi înainte. Masează palmele şi dosul palmelor cu degetele mari, apăsând pe oase şi pe principalele puncte de acupunctură.

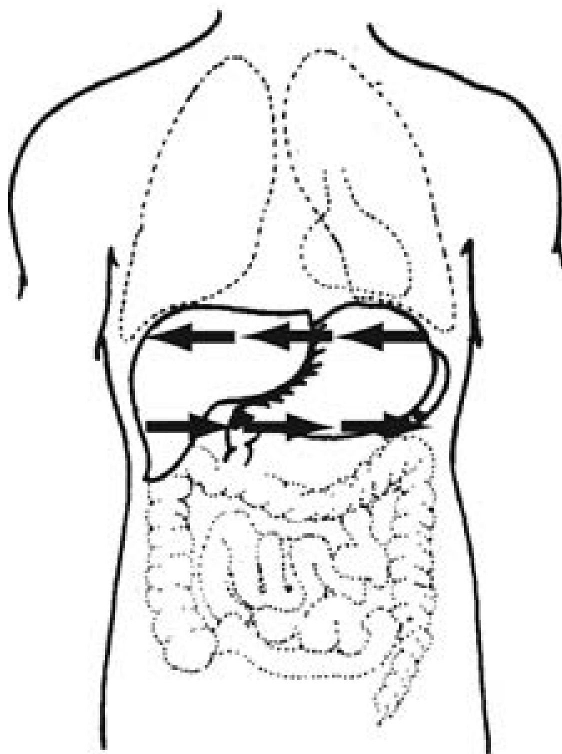
Masează degetele, trăgând delicat de fiecare.



Mâinile



Timusul



Abdomenul



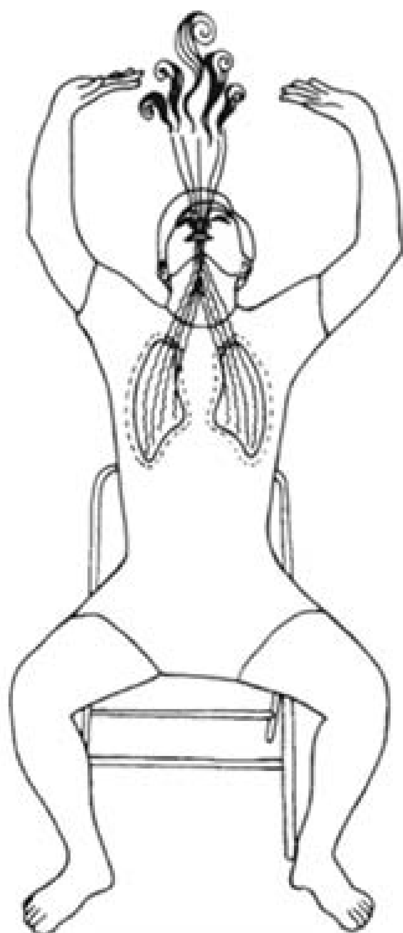
Picioarele

2. **Timusul şi inima:** Adu energie în mâini în timp ce contracţi partea din faţă a anusului şi aduci qi spre timus. Strânge un pumn, inspiră şi loveşte în piept (zona centrală, de la claviculă spre sfârcuri) de 6-9 ori. Apoi deschide palma şi loveşte uşor zona inimii de 6-9 ori. Nu vorbi în timpul acestor exerciţii.
3. **Plămânii şi ficatul:** Contractă anusul şi loveşte uşor cu palma în sus şi în jos de-a lungul plămânului drept şi al celui stâng. Contractă partea dreaptă a anusului şi loveşte cu palma sub ficat, sub cutia toracică, în dreapta.
4. **Stomacul, splina şi pancreasul:** Loveşte cu palma în dreptul splinei, pancreasului şi stomacului, apoi pune palmele una peste cealaltă şi freacă abdomenul de la dreapta la stânga (imediat sub cutia toracică), apoi de la stânga la dreapta (sub prima linie).
5. **Intestinele:** Cu palmele împreunate, fricţionează trasând un cerc mic în jurul ombilicului (intestinul subţire), mai întâi în sensul acelor de ceasornic şi apoi în sens contrar acelor de ceasornic. Apoi fricţionează schiţând un cerc larg în jurul întregului abdomen (intestinul gros). Începe din dreapta jos şi masează urcând în sensul acelor de ceasornic.
6. **Rinichii:** Strânge pumnii şi loveşte rinichii (în spate, chiar deasupra ultimei coaste) cu zona dintre încheietura mâinii şi încheieturile degetelor. Freacă palmele viguros până se încălzesc, apoi fricţionează în sus şi în jos în dreptul rinichilor.
7. **Genunchii:** Sprijină piciorul de un scaun sau de o masă joasă, ţinând genunchiul întins. Înclină-te înainte şi loveşte repede cu palma în spatele genunchiului de 9-18 ori, apoi repetă la celălalt picior. După aceea masează fiecare rotulă până se încălzeşte. Mişcă rotulele cu vârfurile degetelor: în sus şi în jos, la stânga şi la dreapta, iar apoi în cercuri în sensul acelor de ceasornic şi invers.
8. **Laba piciorului:** Masează partea de sus a labei piciorului şi talpa, insistând în punctele dureroase până la dispariţia durerii. Nu uita să masezi punctul Rinichi 1/Izvorul Clocotitor. Răsfiră degetele şi depărtează fiecare deget de celelalte, apoi dă-i drumul. Repetă de 6-9 ori, apoi freacă labele picioarelor una de alta.

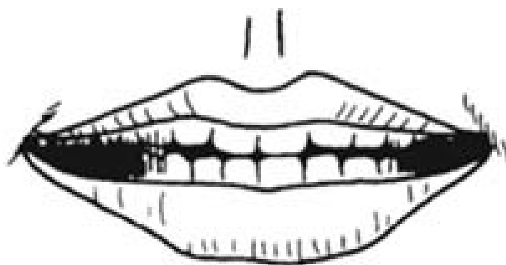
CELE ŞASE SUNETE VINDECĂTOARE

 Exerciţiu pentru plămâni: primul sunet vindecător

Plămânii sunt asociaţi cu: intestinul gros, elementul mintal, toamna, uscăciunea, culoarea albă, gustul iute, nasul, simţul mirosului, pielea, precum şi cu tristeţea, supărarea, curajul şi dreptatea.



Exerciţiu pentru plămâni



Sunetul plămânilor: sss-s-s-s-s-s



Sunetul rinichilor: ciu-u-u-u



Exerciţiu pentru rinichi

1. Stând pe scaun cu ochii deschişi, pune mâinile – cu palmele în sus – pe coapse.
2. Inspiră lent şi adânc şi concentrează-ţi atenţia asupra plămânilor. Inspiră şi ridică braţele până când mâinile ajung la nivelul ochilor, apoi roteşte mâinile pentru a orienta palmele spre interior şi continuă să ridici braţele deasupra capului. Simte-ţi complet braţele până la umeri şi simte cum plămânii şi pieptul se deschid.

3. Apropie dinţii şi emite sunetul plămânilor: „sss-s-s-s-s-s” lent şi uniform pe expiraţie. Imaginează-ţi plămânii eliminând o culoare închisă şi tulbure, excesul de căldură şi energia bolnavă, tristeţea, mâhnirea şi supărarea.
4. Lasă palmele înapoi la plămâni şi apoi în poală, orientate în sus. Inspiră o lumină albă pură şi calitatea dreptăţii. Închide ochii şi surâde plămânilor, imaginându-ţi că produci încă sunetul plămânilor. Repetă aceşti paşi de 3-6 ori.

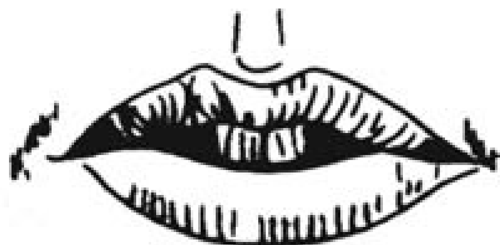
 Exerciţiu pentru rinichi: al doilea sunet vindecător

Rinichii sunt asociaţi cu: vezica urinară, elementul apă, iarna, frigul, culoarea albastră, gustul sărat, urechile, auzul, oasele, precum şi cu frica şi blândeţea.

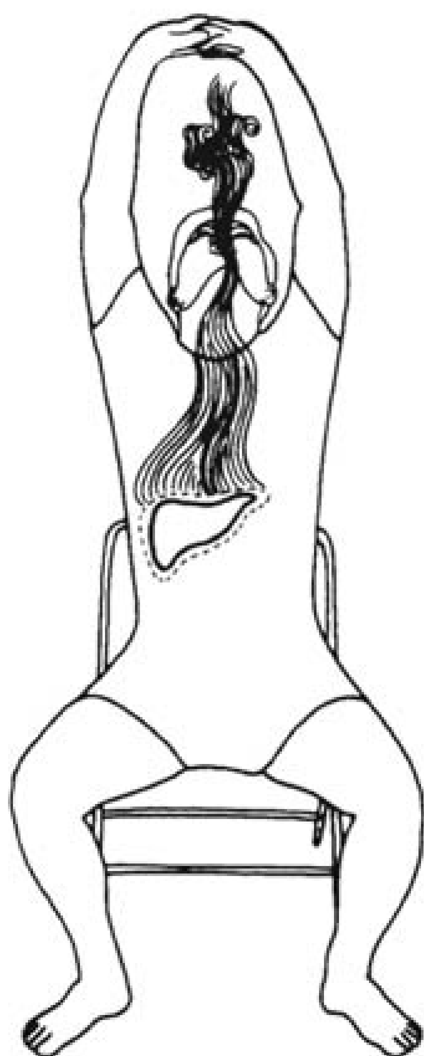
1. Inspiră lent şi profund şi concentrează-ţi atenţia asupra rinichilor. Apleacă-te în faţă şi cuprinde-ţi genunchii cu braţele. Trage braţele înapoi, simţind o întindere în spate, în dreptul rinichilor. Priveşte în sus.
2. Rotunjeşte buzele şi emite sunetul rinichilor: ciu-u-u-u, în timp ce tragi zona mediană a abdomenului înspre coloană. Expiră o culoare închisă, tulbure împreună cu eventualul exces de căldură, umezeală, energie bolnavă şi frică.
3. Inspiră o energie albastră strălucitoare şi calitatea blândeţii. Depărtează uşor picioarele şi odihneşte-ţi mâinile, cu palmele în sus, pe coapse. Închide ochii şi surâde rinichilor, imaginându-ţi că scoţi mai departe sunetul rinichilor. Repetă aceşti paşi de 3-6 ori.

 Exerciţiu pentru ficat: al treilea sunet vindecător

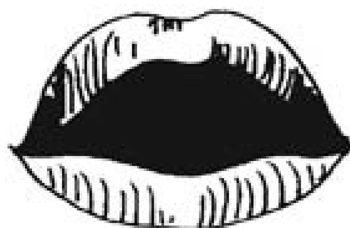
Ficatul e asociat cu vezica biliară, elementul lemn, primăvara, umiditatea, culoarea verde, gustul acru, ochii, vederea, precum şi cu furia, agresivitatea, bunătatea şi iertarea.



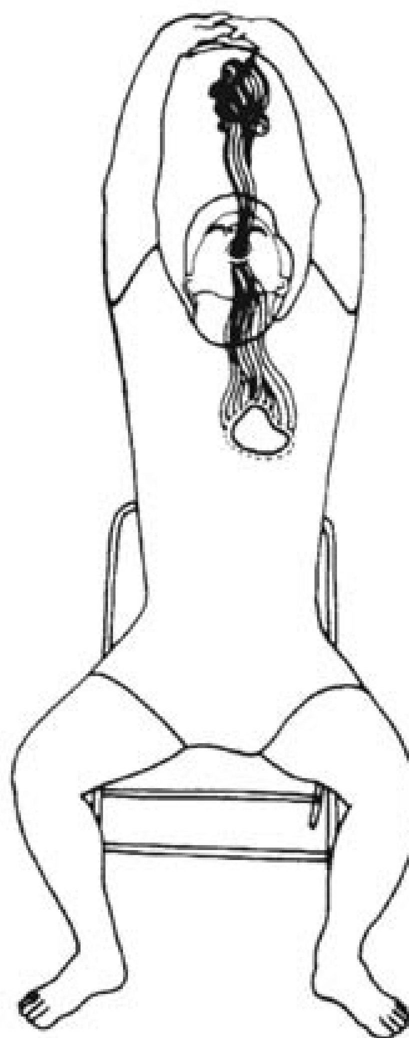
Sunetul ficatului: ş-ş-ş-ş-ş-ş-ş



Exerciţiu pentru ficat



Sunetul inimii: ho-o-o-o-o-o-o



Exerciţiu pentru inimă

1. Inspiră lent şi profund, conştientizând ficatul şi legătura lui cu ochii. Începând cu mâinile pe lângă corp, cu palmele în faţă, roteşte lent braţele în sus şi deasupra capului, urmărindu-le cu ochii. Apoi împreunează mâinile cu

degetele încrucişate şi împinge palmele în sus, spre tavan, simţind întinderea din braţe şi umeri. Înclină-te uşor spre stânga.
2. Deschide ochii larg şi expiră cu sunetul „ş-ş-ş-ş-ş-ş-ş" şoptit, eliminând odată cu respiraţia o culoare închisă, tulbure, încărcată de căldura excesivă şi furie.
3. Împinge podul palmelor înspre exterior în timp ce laşi umerii în jos, apoi pune mâinile în poală, cu palmele în sus. Inspiră o energie verde strălucitoare şi calitatea ei, bunătatea. Lasă această energie să umple ficatul. Închide ochii şi surâde ficatului. Repetă aceşti paşi de 3-6 ori.



Exerciţiu pentru inimă: al patrulea sunet vindecător

Inima e asociată cu intestinul subţire, elementul foc, vara, căldura, culoarea roşie, gustul amar, limba şi vorbirea, precum şi cu bucuria, onoarea, dragostea, creativitatea şi entuziasmul.

1. Inspiră lent şi profund în timp ce îţi concentrezi atenţia asupra inimii. Ţinând palmele în poală, inspiră şi ridică braţele deasupra capului, apoi încrucişează degetele şi împinge palmele spre tavan, la fel ca în exerciţiul pentru ficat. De această dată înclină-te uşor spre dreapta.
2. Deschide gura, rotunjeşte buzele şi expiră emiţând sunetul „ho-o-o-o-o-o", şoptit, în timp ce elimini o energie întunecată, tulbure împreună cu excesul de căldură, nerăbdarea, aroganţa sau cruzimea.
3. Întoarce palmele în afară şi readu mâinile în poală, cu palmele îndreptate în sus. Inspiră o energie roşie strălucitoare, împreună cu calităţile ei: bucuria, dragostea şi respectul. Surâde inimii. Repetă aceşti paşi de 3-6 ori.



Exerciţiu pentru splină: al cincilea sunet vindecător

Splina e asociată cu stomacul şi pancreasul, elementul pământ, vara târzie,

umezeala, gustul dulce, culoarea galbenă, gura şi gustul, precum şi cu grija, compasiunea, echilibrul şi sinceritatea.

1. Inspiră lent şi profund, concentrându-ţi atenţia asupra splinei. Inspiră şi pune degetele de la ambele mâini sub partea stângă a cutiei toracice, imediat mai jos de stern. Apasă cu degetele în timp ce curbezi partea de mijloc a spatelui.
2. Expiră rotunjindu-ţi buzele şi emiţând sunetul splinei: „hu-u-u-u-u" gutural, din corzile vocale. Elimină eventualul exces de căldură, umezeala, grijile sau regretele.
3. Inspiră o lumină galbenă strălucitoare în splină, stomac şi pancreas, umplându-le cu corectitudine, compasiune şi centralitate. Coboară lent mâinile în poală, cu palmele în sus, şi surâde splinei. Repetă aceşti de 3-6 ori.

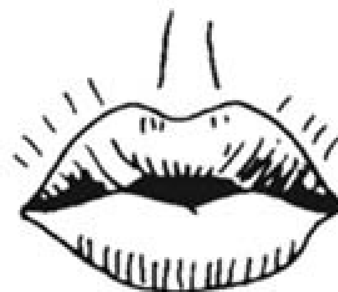
 Exerciţiu pentru Triplul Arzător: al şaselea sunet vindecător

Triplul Arzător se compune din arzătorul superior (fierbinte: include creierul, gâtul, timusul, inima, plămânii), arzătorul median (include ficatul, stomacul şi splina) şi arzătorul inferior (rece: include intestinele, rinichii şi organele genitale).

1. Întinde-te pe spate, închide ochii şi respiră adânc. Inspiră complet în toate trei arzătoarele.
2. Expiră cu sunetul „hi-i-i-i-i-i", emis şoptit. Imaginează-ţi un cilindru mare presând respiraţia să iasă din partea superioară a pieptului şi deplasându-se în jos spre abdomenul inferior. Imaginează-ţi că pieptul şi abdomenul sunt plate, dând senzaţia de uşor, strălucitor şi vid.
3. Odihneşte-te respirând normal, apoi repetă aceşti paşi de 3-6 ori.



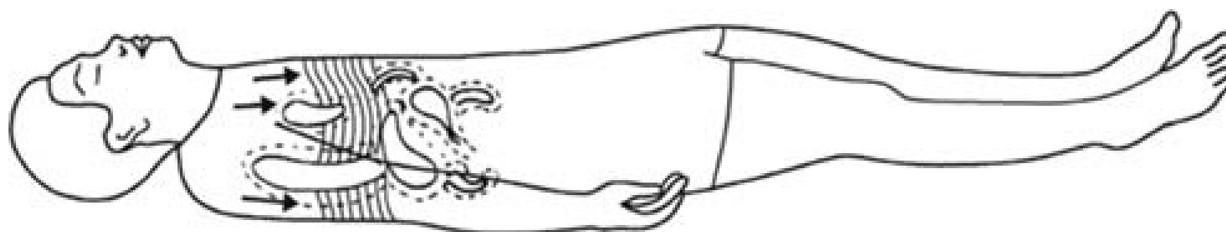
Exercițiu pentru splină



Sunetul splinei: hu-u-u-u-u



Sunetul Triplului Arzător:
hi-i-i-i-i-i-i



Exercițiu pentru Triplul Arzător

QI GONG-UL CĂMĂŞII DE FIER

Îmbrăţişarea copacului

1. Stai în picioare în postura Îmbrăţişarea copacului (vezi paginile 72-92): cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi cele nouă puncte ale tălpii în contact cu pământul. Înclină osul sacru pentru a deschide kua, rotunjeşte omoplaţii, cufundă pieptul, retrage bărbia. Întinde braţele ca şi cum ar cuprinde un copac. Ţine degetele mari îndreptate în sus şi degetele mici în jos, iar restul degetelor lipite. Respiră prin punctul dintre sprâncene, concentrându-ţi ochii asupra palmelor. Simte energia la circa 4 centimetri sub ombilic.

Respiraţia din abdomenul inferior

2. Inspiră în zona de sub ombilic. Simte aerul năvălind în plămâni în timp ce diafragma coboară. Simte abdomenul inferior şi perineul bombându-se în toate direcţiile.
3. Expiră puternic pe nas, simţind o minge rostogolindu-se pe piept. Coboară sternul şi apasă-l pe timus; concomitent ridică anusul şi genitalele. Aplatizează abdomenul înspre coloană. Repetă paşii 2 şi 3 de 9-18 ori.

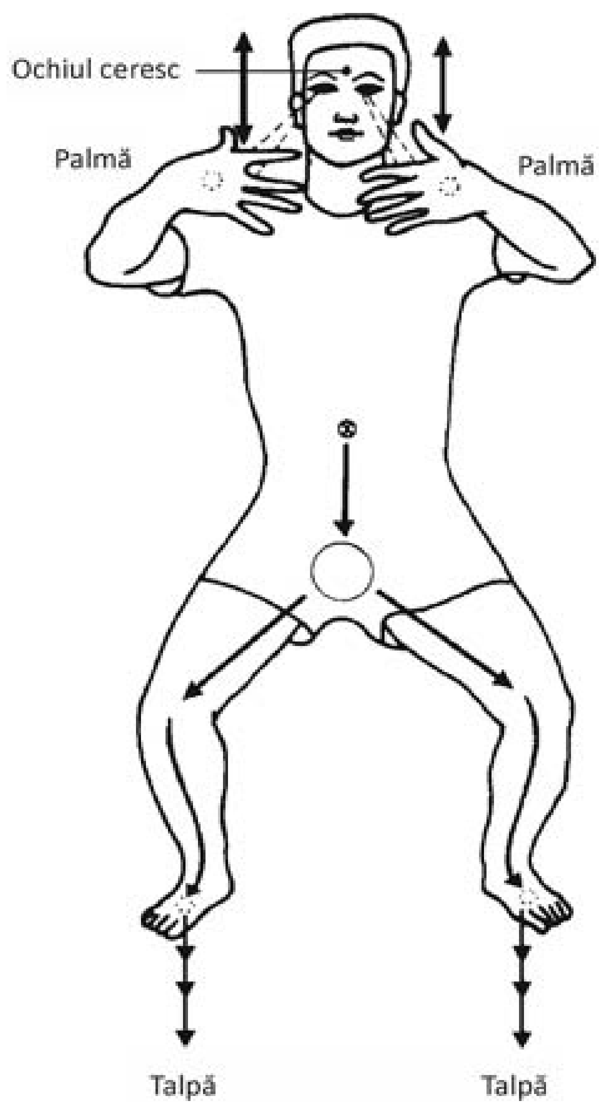
Procesul de compresie în Cămaşa de Fier, prima etapă

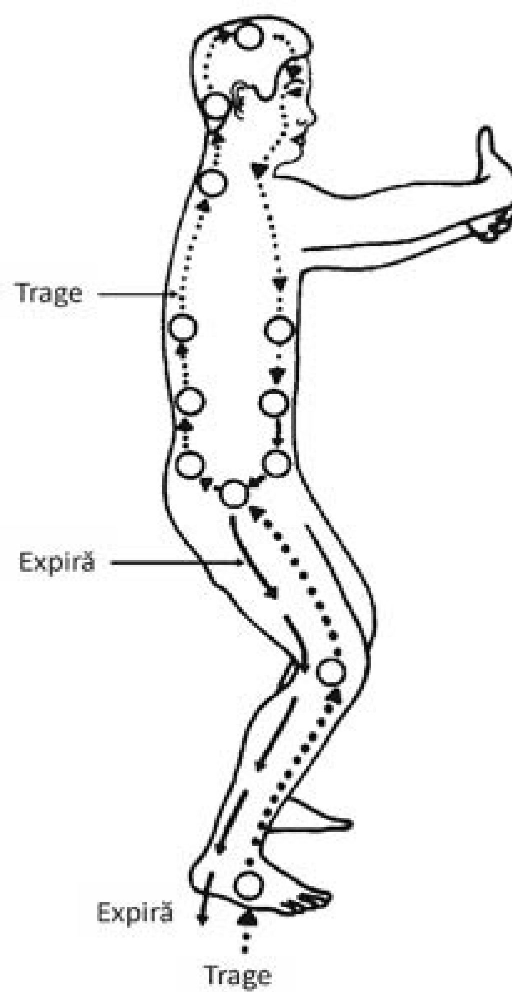
Pe parcursul comprimării qi-ului, se recomandă să inspiri aer în reprize mici; vei inspira de mai multe ori înainte de a expira.

4. Contractă perineul şi inspiră scurt, trăgând în sus organele genitale. Inspiră din nou şi trage în sus partea stângă a anusului. Comprimă qi în rinichiul

stâng şi în glanda suprarenală stângă. Inspiră încă o gură de aer şi încordează partea dreaptă a anusului, după care comprimă qi în rinichiul drept şi în glanda suprarenală dreaptă.

5. Roteşte energia în spirală în ombilic. Roteşte energia din ombilic spre exterior de 9 ori în sensul acelor de ceasornic şi apoi de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic înapoi în centrul ombilicului. Concomitent roteşte şi ochii.
6. Cu abdomenul tras înspre coloană, inspiră în abdomenul inferior. Trage în sus organele sexuale, diafragmele pelviană şi urogenitală, condensând energia într-o minge de qi în abdomenul inferior.
7. Inhalează scurt încă o dată, trăgând perineul în sus în timp ce comprimi o minge de qi în zona perineală. Ţine-ţi respiraţia cât timp te simţi confortabil.
8. Expiră şi relaxează tot corpul. Trimite energie în pământ prin picioare.





Prima postură a Cămășii de Fier: Îmbrățișarea copacului

Procesul de compresie în Cămaşa de Fier, a doua etapă

9. Apasă degetele de la picioare şi tălpile în sol. Inspiră o gură scurtă de aer, trăgând energia pământului în corp prin tălpi. Ridică această energie la organele sexuale, la diafragmele pelviană şi urogenitală, în partea stângă şi dreaptă a anusului, în rinichi şi apoi în diafragma inferioară. Roteşte în spirală ochii şi energia în punctul R1 (situat pe tălpi): roteşte de 9 ori în sensul acelor de ceasornic de la R1 înspre exterior, cu un diametru de 7,5 centimetri, apoi roteşte de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic înapoi înspre R1.
10. Inspiră aducând energia din degetele picioarelor la genunchi. Blochează rotulele şi încordează picioarele rotind genunchii spre exterior; simte picioarele ca nişte şuruburi care se învârt în sol. Energia se colectează în genunchi.
11. Inspiră şi trage în sus organele genitale şi anusul, ducând qi din genunchi la fese şi apoi la perineu. Inspiră şi comprimă mai mult qi în perineu. Simte energia coborând de la ombilic în perineu şi urcând din pământ la perineu, prin picioare.
12. Expiră şi armonizează-ţi respiraţia cu respiraţia abdominală. Relaxează-te şi surâde organelor, apoi efectuează Respiraţia oaselor.

Procesul de compresie în Cămaşa de Fier, a treia etapă

13. Comprimă qi în rinichi, apoi adună o minge de qi în ombilic şi du-o la perineu. Împinge mingea de qi în sol, apoi ridic-o prin tălpi la perineu, unind-o cu energia aflată deja acolo, provenită din ombilic. Armonizează-ţi respiraţia.
14. Expiră şi aplatizează abdomenul. Inspiră o gură mică de aer în timp ce tragi în sus partea posterioară a anusului pentru a dirija qi-ul în sacrum. Activează pompa sacrală retrăgând uşor osul sacru sub corp, fără a-ţi mişca şoldurile.
15. Ridică mai multă energie din R1 la coccis şi sacrum. Inspiră trăgând anusul în sus şi comprimând qi în rinichi. Acum roteşte o spirală de energie în sacrum: roteşte de 9 ori în sensul acelor de ceasornic într-o spirală de 7,5 centimetri spre exterior. Apoi roteşte de 9 ori în sens contrar acelor de

ceasornic înapoi spre centrul osului sacru. Simte qi-ul colectându-se în sacrum.

16. Inspiră sus la T11. Apasă vertebra T11 şi glandele suprarenale înspre spate, îndreptând curbura zonei inferioare a spatelui pentru a activa mai mult pompa sacrală. Roteşte o spirală de energie în punctul T11: învârte spre exterior cu un diametru de 7,5 centimetri în sensul acelor de ceasornic, apoi roteşte de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic înapoi spre centrul punctului T11. Simte osul sacru şi T11 contopindu-se într-un singur canal.
17. Inspiră şi ridică qi-ul de la T11 la C7. Împinge din stern pentru a da vertebra C7 spre spate. Retrage bărbia, încleştează dinţii, încordează oasele temporale şi apasă cu limba pe cerul gurii. Când simţi forţele împingând în punctul C7, activează pompa craniană. Roteşte energia în C7: de 9 ori în sensul acelor de ceasornic spre afară, într-un cerc cu diametrul de 7,5 centimetri, apoi înspre interior de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic.
18. Expiră puţin, apoi inspiră şi adu qi-ul sus la C1 (Perna de Jad). Roteşte o spirală de energie la C1: spre exterior de 9 ori în sensul acelor de ceasornic şi spre interior de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic, până când qi-ul se acumulează în acest punct.
19. Inspiră în coroană (Sala de Cristal), sediul glandei pineale. Priveşte în sus printre sprâncene pentru a facilita împingerea qi-ului spre coroană. Roteşte qi-ul în cerc: spre exterior de 9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi spre interior de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic.
20. Trage în sus şi expiră. Execută respiraţia abdominală pentru armonizare. Pune limba pe cerul gurii. Coboară energia de la coroană la al treilea ochi, apoi în palat, gât, centrul inimii şi plexul solar. Roteşte o spirală de energie în plexul solar: spre exterior de 9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi spre interior de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic. După aceea adu energia la ombilic.
21. Fă qi-ul să circule în Orbita Microcosmică timp de 10-15 minute. Stai în picioare drept şi pune palmele pe ombilic. Efectuează Respiraţia oaselor şi Exerciţiul puterii, apoi plimbă-te şi periază energia în jos.

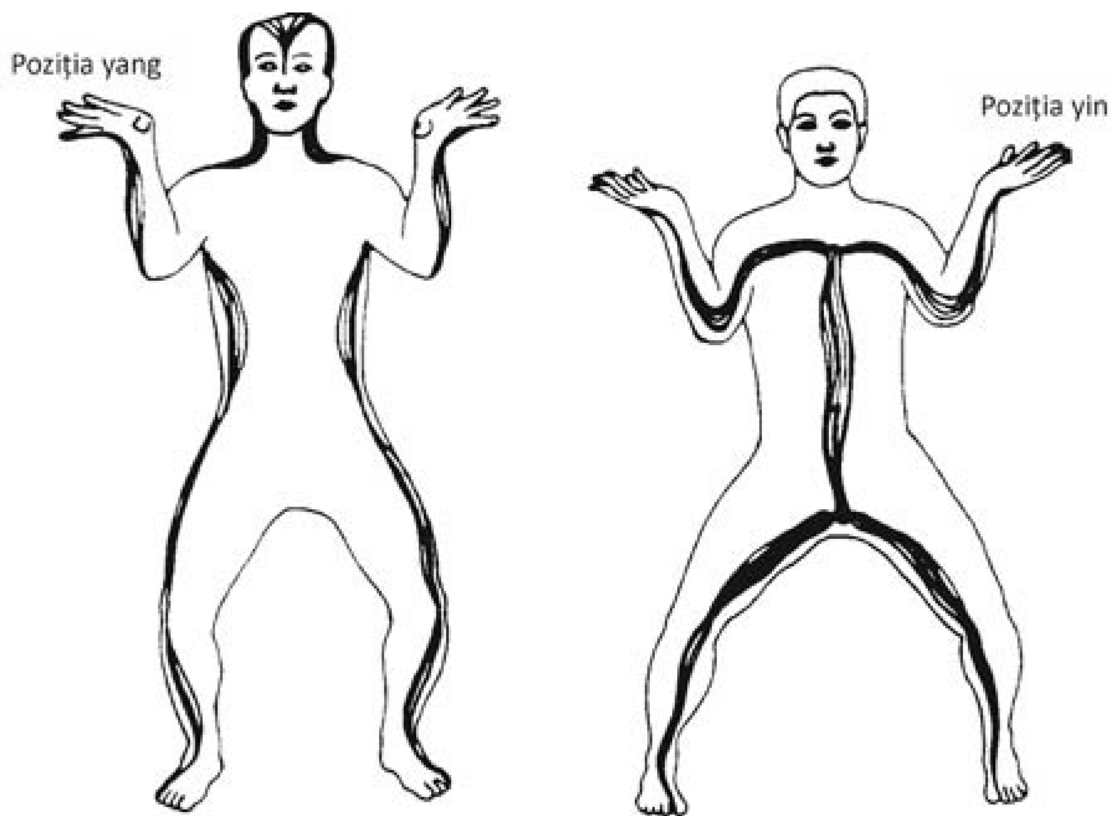
QI QONG-UL CĂMĂŞII DE FIER

 Ţinerea urnei de aur

La fel ca exerciţiul anterior, această postură utilizează o singură respiraţie, dar cu numeroase inspiraţii: inspiri în reprize scurte până când nu mai poţi inspira şi apoi expiri.

 Poziţia yang

1. Adoptă postura Îmbrăţişarea copacului, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Degetele de la picioare sunt îndreptate spre interior, genunchii nu se ating şi sunt blocaţi. Antebraţele la 30 de grade de trunchi, umerii rotunjiţi înspre înainte, pieptul se cufundă.
2. Cu palmele îndreptate în jos, ridică antebraţele şi răsfiră degetele. Scoate degetele mici în afară cât mai departe cu putinţă de celelalte degete, lăsând tendoanele să se conecteze cu tendoanele degetelor mici de la picioare.
3. Efectuează 9-18 runde de respiraţie abdominală, apoi expiră şi aplatizează abdomenul. Inspiră şi trage în sus partea dreaptă şi partea stângă ale anusului. Comprimă qi în şi în jurul rinichilor.



A doua postură a Cămăşii de Fier: Ţinerea urnei de aur

4. Inspiră şi comprimă qi în abdomenul inferior. Contractă anusul şi ridică-l spre diafragma urogenitală. Ridică energie din tălpi în sacrum.
5. Inspiră şi comprimă qi în sacrum, înclinându-l în spate. Apoi inspiră şi comprimă qi sus în T11, împingând vertebra T11 în spate până când simţi coloana arcuită ca un arc de vânătoare întins. Umflă spatele cu presiunea qi-ului, simţind energia cum se ridică din punctele Izvorul Clocotitor la T11. Simte o centură de qi întinzându-se de la T11 la L2/L3 (Poarta Vieţii) şi de acolo până la ombilic şi abdomenul inferior.
6. Inspiră contractând anusul şi mai tare şi ridicând organele genitale. Adu mai multă energie din picioare, comprimând-o apoi în rinichi şi ficat.
7. Curbează C7 în spate, simţind C7, T11 şi sacrumul conectate în timp ce qi-ul umflă gâtul. Ţine, apoi inspiră şi trage iar în sus, încordând gâtul şi presând oasele craniene. Încleştează dinţii şi apasă cu limba pe cerul gurii.
8. Inspiră din nou, împingând energia în sus la baza craniului. Strânge puţin mai tare oasele craniene şi împinge gâtul în spate. Simte gâtul şi baza craniului conectate cu C7, T11, osul sacru, genunchii şi labele picioarelor. Împreună toate devin un singur arc întins plin de forţă.
9. Inspiră încă o repriză şi încordează, aducând energie la coroană. Apoi expiră

şi relaxează-te.

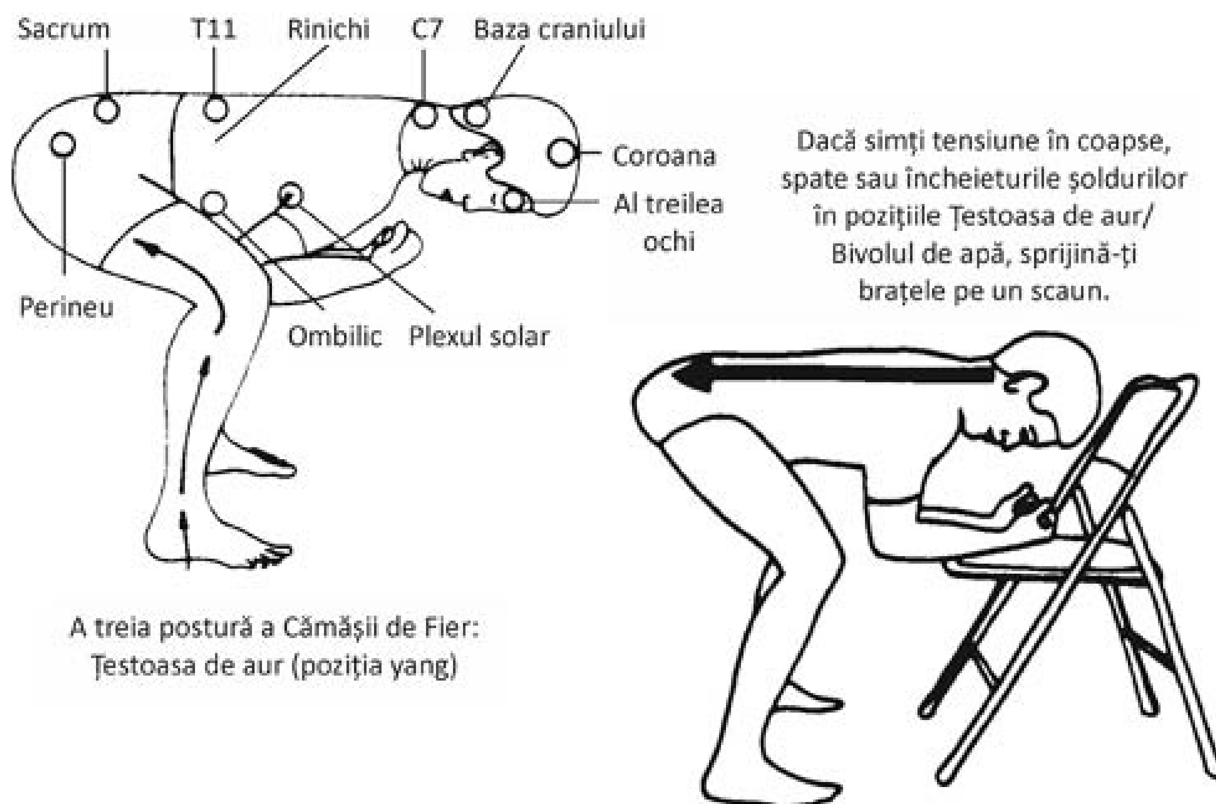
Poziţia yin

10. Expiră şi întoarce mâinile astfel încât palmele să fie orientate în sus. Roteşte încheieturile mâinilor spre exterior, astfel încât degetele mari să arate înspre urechi. Încheieturile mâinilor ar trebui să formeze un unghi cât mai apropiat cu putinţă de 90 de grade. Întinde tendoanele la încheietura mâinilor blocând coatele şi încheieturile mâinilor atunci când întorci mâinile. Lasă coatele în jos şi rotunjeşte omoplaţii.
11. Respiră normal, simţind energia curgând din limbă spre plexul solar şi ombilic de-a lungul Orbitei Microcosmice. Apoi execută respiraţia yin inspirând şi expirând de 9 ori, expirând mai mult aer decât inspiri. Asta va aduce energia în jos pe faţa corpului.
12. Pune mâinile pe ombilic şi colectează qi, apoi efectuează Respiraţia oaselor. Plimbă-te scuturând picioarele şi periind pieptul.

 Ţestoasa de aur intrând în apă (yang)/ Bivolul de apă ieşind din apă (yin)

 Poziţia yang

1. Stai în picioare cu tălpile depărtate la nivelul umerilor şi limba pe cerul gurii. Execută 9-18 runde de respiraţie abdominală, inspirând mai mult aer decât expiri. Pe ultima inspiraţie, aplatizează abdomenul trăgându-l înspre coloană.
2. Inspiră în timp ce îţi încordezi pumnii, îndoi antebraţele lipindu-le de partea superioară a braţelor, curbezi spatele şi cufunzi pieptul. Apoi expiră şi apleacă-te înainte, îndreptând totodată şi spatele, astfel încât toată coloana vertebrală să fie paralelă cu solul. Ţinând antebraţele lipite de partea de sus a braţelor, întinde omoplaţii şi simte spatele energizat cu qi.
3. Blochează sacrumul şi deschide genunchii, lăsând greutatea corpului să se lase pe şolduri, apoi pe genunchi, apoi pe laba piciorului şi apoi în sol.



A treia postură a Cămășii de Fier: Țestoasa de aur (poziția yang)

4. Adu energie în zona inghinală. Retrage bărbia şi blochează gâtul. Împinge coatele spre exterior presând partea interioară a genunchilor şi strângând simultan genunchii unul spre altul.
5. Inspiră o gură scurtă de aer şi comprimă energie în ombilic, apoi inspiră încă puţin şi comprimă în abdomenul inferior.
6. Inspiră şi comprimă în perineu, apoi încordează mai strâns organele sexuale, ridicând energie pământească în perineu. Inspiră încă o dată scurt şi comprimă în sacrum, apoi înclină osul sacru pentru a activa pompa sacrală.
7. Inspiră şi comprimă în T11, zona rinichilor şi glandele suprarenale. Împinge T11 în spate, apoi umflă regiunea inferioară a spatelui cu presiunea qi-ului, energizând rinichii.
8. Inspiră şi comprimă în C7. Încordează gâtul şi oasele craniene, încleştând totodată dinţii. Apoi inspiră şi comprimă la baza craniului, Perna de Jad. La sfârşit inspiră sus în punctul coroanei.
9. Acum armonizează respiraţia cu respiraţia abdominală, lăsând corpul să se relaxeze şi qi-ul să circule.

Poziţia yin: Bivolul de apă ieşind din apă

10. După ce ai comprimat energie în coroană cu exerciţiul Ţestoasei de aur, expiră şi priveşte în sus, deblocând gâtul. Întinde braţele în jos în faţa ta, fie cu vârfurile degetelor atingând solul şi dosul palmei orientat înainte, fie cu vârfurile degetelor atingând anusul ori perineul. Ţine zona inghinală deschisă.
11. Odihneşte limba pe cerul gurii şi relaxează-te. Inspiră o cantitate mai mare de aer decât expiri, respirând direct în zona inghinală. Respiră uşor şi simte energia coborând la ombilic şi perineu, activând abdomenul inferior şi diafragmele pelviană şi urogenitală.
12. După ce respiraţia ţi s-a armonizat, închide ochii. Ridică-te lent, întinzând genunchii.
13. Produ salivă şi apoi înghite-o până jos în ombilic cu un sunet gutural. Pune mâinile pe ombilic şi colectează qi acolo.
14. Efectuează Respiraţia oaselor împreună cu Orbita Microcosmică (opţional). Apoi plimbă-te, scuturând picioarele şi periind pieptul cu mişcări descendente.

QI GONG-UL CĂMĂŞII DE FIER

 Phoenixul de aur îşi spală penele

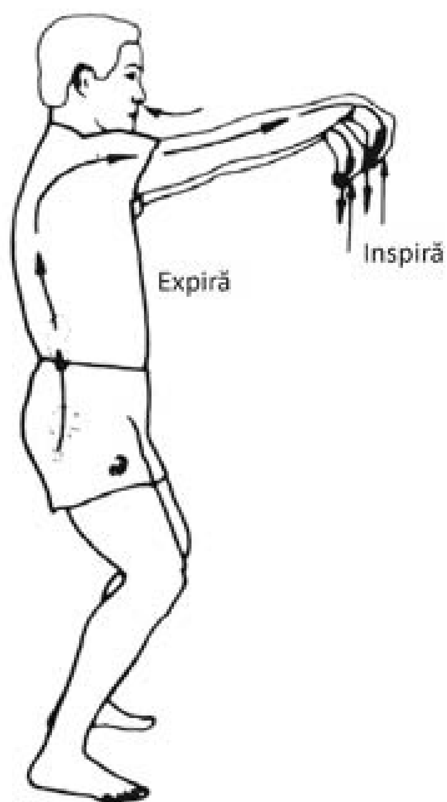
1. Începe în postura Calului pentru Cămaşa de Fier, cu braţele pe lângă corp. Practică respiraţia abdominală de 9-18 ori.
2. Plasează braţele în faţa corpului, cu palmele îndreptate spre exterior. Ridică braţele în lateral, trăgând în sus prin perineu şi anus. Acum curbează braţele în jos şi orientează palmele spre axile, ca şi cum ai aduna ceva. Îndreaptă degetele mici spre tavan. Relaxează gâtul şi muşchii trapezi, rotunjeşte omoplaţii.
3. Inspiră în timp ce tragi în sus partea stângă şi cea dreaptă a anusului, aducând energie sexuală din testicule/ovare în rinichi. Comprimă această energie în rinichi şi în glandele suprarenale. Apropie palmele de axile, simţind tendoanele cum se întind de-a lungul părţii interioare a braţelor până la coate, degetele mici şi degetele mari.
4. Inspiră prin axile, trăgând energie sexuală din testicule/ovare la rinichi şi sus la splină (partea stângă) şi ficat (partea dreaptă). Comprimă acest qi în organe, apoi înfăşoară qi în jurul lor. Inspiră şi adu mâinile cât mai aproape de axile, împingând totodată energia sexuală la inimă şi plămâni.
5. Ţinând în continuare anusul contractat şi genitalele trase în sus, expiră. Întoarce palmele spre exterior. Împinge din stern spre C7 în timp ce întinzi braţele şi scoţi sunetul plămânilor („sss-ss-ss-ss-ss”), eliberând presiunea organului.
6. Cu braţele complet întinse, inspiră în timp ce contracţi partea de mijloc a anusului şi tragi organele sexuale în sus. Formează ciocuri strângând degetele pe degetele mari. Inspiră din nou în timp ce tragi ciocurile spre tine din coate şi contracţi partea de mijloc a anusului. Inspiră din nou, apropiind mai mult ciocurile de corp, strângând şi mai puternic anusul şi genitalele. Du coatele şi încheieturile mâinilor la piept, cu ciocurile îndreptate în afară.
7. Expiră emiţând sunetul rinichilor: „ciu-u-u-u”. Concomitent deschide ciocurile

şi întinde braţele drept în jos în faţa ta, răsfirând larg degetele. Când braţele ajung la nivelul şoldurilor, blochează coatele şi roteşte mâinile spre exterior, ţinând degetele răsfirate.

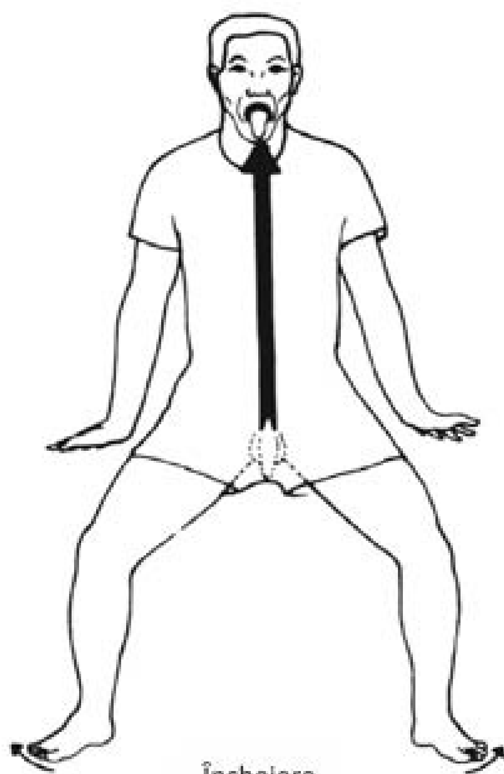
8. Expiră din nou, întinzând simultan tendoanele degetelor de la mâini (în special cele de la degetele mici şi mari) şi răsfirând degetele de la picioare. În acelaşi timp scoate limba afară spre bărbie cât poţi de mult, uitându-te la nas. La sfârşit apropie picioarele cu „paşi” mici, întorcând spre interior mai întâi degetele mari de la picioare, apoi călcâiele.
9. Repetă exerciţiul de încă două ori. Prima oară înlocuieşte sunetul plămânilor din pasul 5 cu sunetul ficatului: „ş-ş-ş-ş-ş-ş” şi sunetul rinichilor din pasul 7 cu sunetul inimii: „ho-o-o-o”. A doua oară utilizează sunetul splinei în pasul 5 („hu-u-u-u-u”) şi sunetul Triplului Arzător în pasul 7 („hi-i-i-i-i”).



Întinde brațele în lateral



Formarea ciocurilor



Încheiere

Phoenixul de aur își spală penele

10. Răsfiră degetele şi întinde braţele. Relaxează-te şi simte qi-ul răspândindu-se în toate tendoanele mâinii, braţelor, picioarelor şi limbii. Colectează energia în ombilic, după care efectuează Respiraţia oaselor.

 Puntea de fier

1. Stai în picioare cu genunchii drepţi şi picioarele depărtate la 30 de centimetri unul de altul, cu degetele orientate drept înainte. Cu mâinile aduse uşor în faţa corpului, formează un cerc cu degetul mare şi arătătorul fiecărei mâini.
2. Poziţia yang: Începe respiraţia abdominală, apoi expiră şi aplatizează abdomenul. Inspiră la capacitate maximă, apoi mişcă mâinile în sus de-a lungul spatelui, cu palmele îndreptate în sus şi degetele ajungând cât mai aproape de omoplaţi. Deschide pieptul şi abdomenul, încordând simultan coapsele şi fesele.
3. Încleştează dinţii şi arcuieşte-te spre spate, începând de la cap, care ar trebui să se susţină pe muşchii gâtului. Priveşte în spate, întinzând ţesuturile conjunctive de pe faţa gâtului, care la rândul lor vor ridica pieptul şi abdomenul.
4. Împinge pelvisul înainte, ţinând coapsele şi pelvisul strâns încordate. Nu întinde exagerat. Strânge degetul mare şi arătător de la fiecare mână, încordând muşchii braţelor şi ai umerilor. Ţine-ţi respiraţia şi menţine această poziţie timp de 30-60 de secunde.
3. Poziţia yin: Expiră în timp ce te îndrepţi şi aduci braţele în faţă. Apleacă-te lent în faţă din şolduri până când capul e îndreptat în jos şi mâinile atârnă. Genunchii pot fi uşor îndoiţi.
4. Ridică-te lent şi stai nemişcat, colectând energia. Efectuează Respiraţia oaselor.

 Bara de fier

1. Aşază două scaune unul în faţa celuilalt. Pune labele picioarelor şi gambele pe un scaun, cu degetele îndreptate în jos. Aşază capul şi umerii pe celălalt

scaun. (Dacă exerciţiul e dificil, pune braţele sub cap.)

2. Menţine spatele drept şi evită să soliciţi zona inferioară a coloanei încordând fesele şi simţind sacrumul presând în jos. Respiră normal din abdomen.
3. Coboară lent fesele şi picioarele pe sol şi ţine limba pe cerul gurii. Lasă energia să circule în Orbita Microcosmică.



Puntea de fier, poziția yang

Cultivarea energiei sexuale feminine

Respiraţia ovariană

Respiraţia ovariană poate fi practicată în poziţia şezut, în picioare sau întins.

Şezând: stai pe scaun astfel încât greutatea corpului să se distribuie pe picioare şi fese. Acoperă vaginul şi perineul cu o lenjerie comodă sau cu o bucată de material textil lejer. Dacă e necesar, presează o mingiuţă pe clitoris. Tălpile ar trebui să fie pe sol, iar palmele pe genunchi.

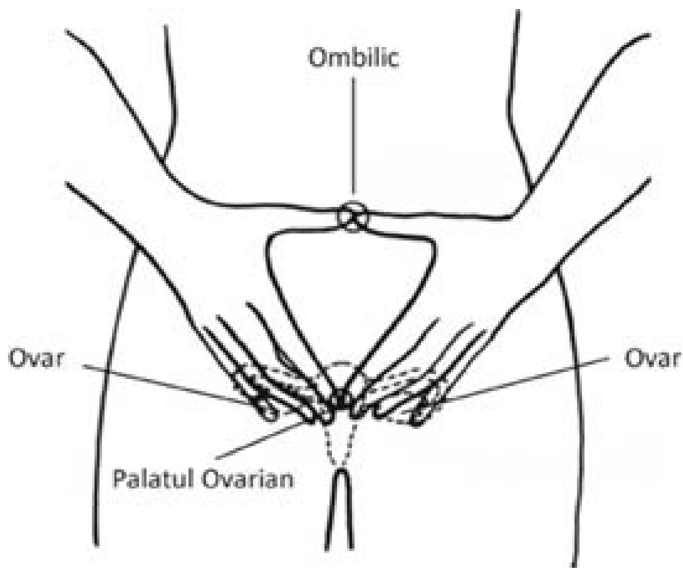
În picioare: Stai dreaptă şi relaxată în picioare, cu tălpile depărtate la nivelul umerilor şi mâinile pe lângă corp.

Întinsă pe partea dreaptă: Foloseşte o pernă ca să ţii capul ridicat aproximativ 8-10 centimetri. Pune degetul mare de la mâna dreaptă în spatele urechii şi îndoaie-l uşor în faţă; ţine celelalte degete în faţa urechii. Pune mâna stângă pe partea exterioară a coapsei stângi. Îndoaie uşor genunchiul stâng şi poziţionează-l deasupra piciorului drept, care ar trebui să fie întins.

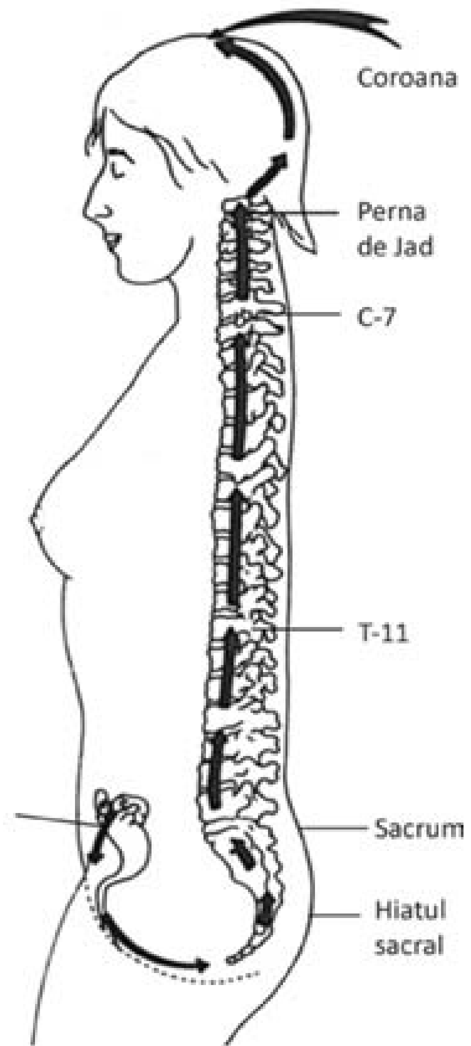
1. Încovoiază uşor gâtul şi umerii şi poziţionează limba pe cerul gurii. Pe parcursul acestui exerciţiu se recomandă să inspiri în reprize scurte; poţi inspira de mai multe ori înainte de a expira o dată.
2. Colectează energia ovariană în Palatul Ovarian fricţionând ovarele cu mişcări spiralate. Concomitent, „respiră” cu muşchiul pubococcigian, utilizându-l pentru a închide şi deschide delicat vaginul. Când simţi energia manifestându-se – sub formă de căldură, încordare, furnicături etc. –, inspiră şi du energia respectivă în Palatul Ovarian.
3. Inspiră şi contractă vaginul, trăgându-l în jos în timp ce tragi în sus de partea din faţă a perineului. Aceasta va coborî energia din Palatul Ovarian la perineu. Apoi inspiră în reprize scurte şi închide strâns vaginul, colectând

energie în partea din faţă a perineului. Expiră.

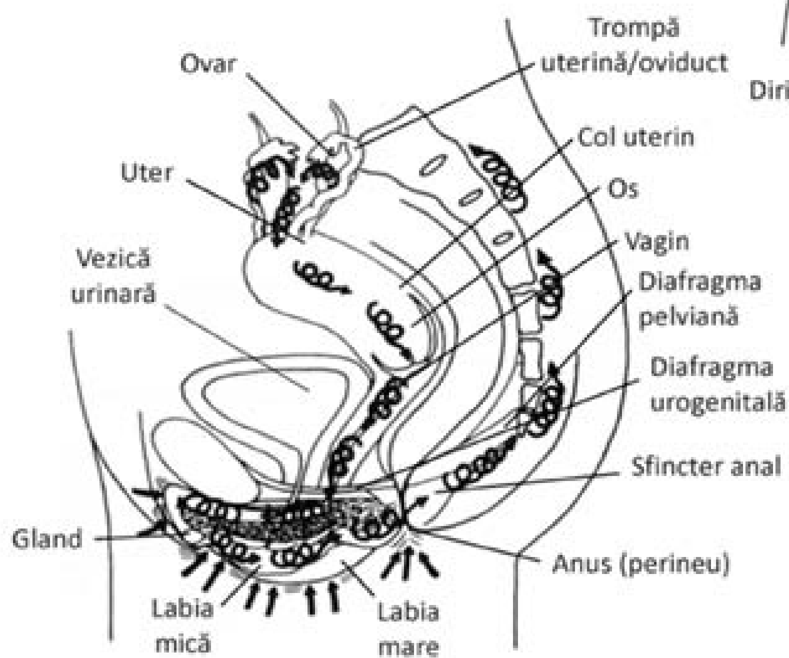
4. Inspiră şi expiră de 9 ori, aducând energie din Palatul Ovarian în partea din faţă a perineului.
5. Repetă paşii 4 şi 5, apoi adu energia prin hiatul sacral şi în sacrum; ţine-o acolo. Activează pompa sacrală. Repetă de 9 ori.
6. Repetă paşii 4 şi 5 de patru sau mai multe ori, aducând energia la T11, apoi la C7, Perna de Jad şi coroană. După fiecare repetiţie reîntoarce energia la ovare, având totodată atenţia parţial concentrată asupra energiei colectate în perineu.
7. După ce umpli punctul coroanei cu energie sexuală creatoare, las-o să-ţi umple creierul. Apoi roteşte o spirală de energie în creier în cercuri orientate spre exterior de 36 de ori în sensul contrar acelor de ceasornic. După aceea roteşte în spirală de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic.



Localizarea ovarelor



Dirijarea energiei din Palatul Ovarian
prin hiatul sacral și în sus
de-a lungul coloanei
până la punctul coroanei

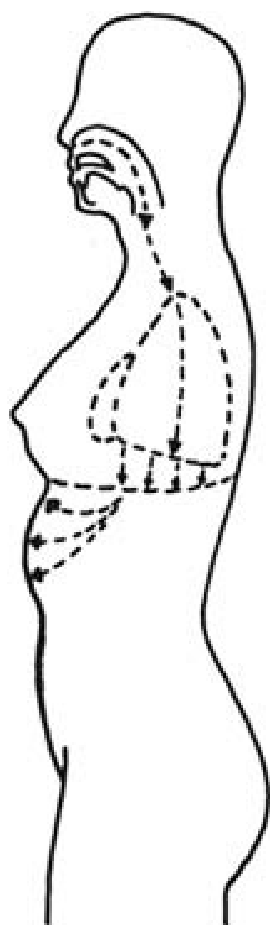


Fluxul energetic în timpul Respirației ovariene

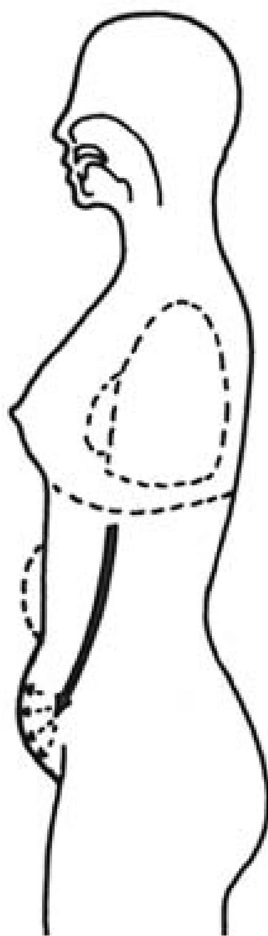
8. Ţinând limba pe cerul gurii, lasă energia caldă să curgă în jos spre punctul dintre sprâncene şi gât până la centrul inimii. Lasă inima să se umple de energie, apoi atrage-o jos prin plexul solar până la ombilic. Colectează energia în ombilic rotind-o în spirală spre exterior de 36 de ori în sensul contrar acelor de ceasornic, apoi rotind-o înspre interior de 24 de ori în sensul acelor de ceasornic.

 Compresia ovariană

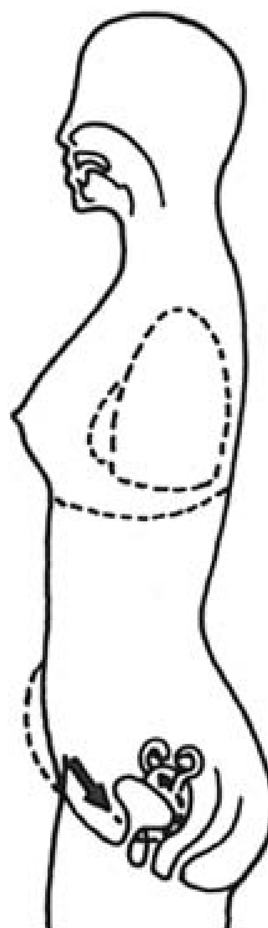
1. Din poziţia în picioare sau şezând, inspiră lent pe nas, comprimând aerul în gât până când nu mai poţi inspira mai mult.
2. Înghite cu putere în plexul solar, colectând acolo energia sub formă de minge. Împinge această minge de qi jos la ombilic, apoi în regiunea pelviană.
3. Contractă muşchii abdominali în jos şi condensează şi comprimă ovarele. Strânge labiile vaginului astfel încât să dea senzaţia că se umflă ca un balon. Pe măsură ce energia e dirijată în ovare, vei simţi un val de căldură. Comprimă cu forţă energia din ovare cât de mult timp poţi, simţind căldura cum curge în sus de-a lungul coloanei până în cap.
4. Expiră şi relaxează-te complet, apoi inspiră scurt de câteva ori pe nas. Execută câteva rotiri din talie.



Înghite aerul, coborându-l
în plexul solar



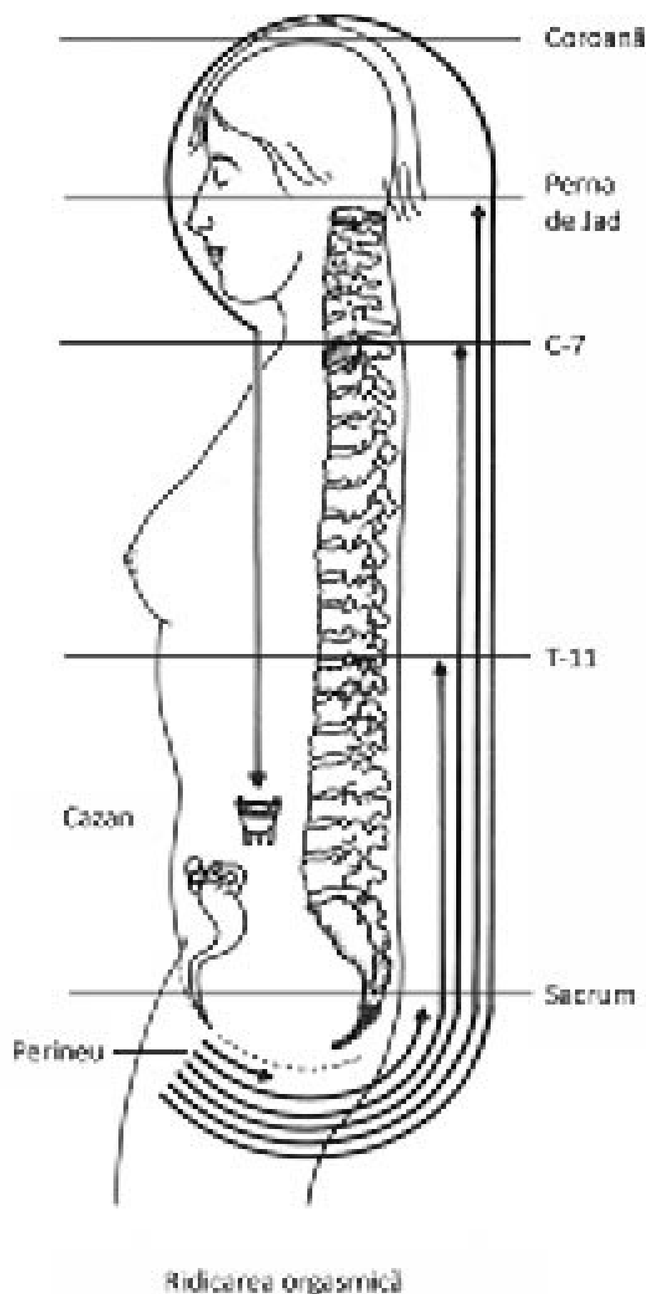
Împinge aerul mai jos,
în abdomenul inferior



Presează aerul
să coboare în vagin

 Ridicarea orgasmică

1. Stai aşezată, cu tălpile pe sol. Stimulează sânii şi dirijează energia sexuală în jos, la ovare. Amplific-o în ovare şi genitale, apoi concentreaz-o în Palatul Ovarian.
2. Când eşti aproape sau în mijlocul unui orgasm, inspiră adânc pe nas. Concomitent încleştează maxilarul şi ambii pumni, arcuieşte şi înfige tălpile în sol, contractă pompa craniană din ceafă şi apasă ferm cu limba pe cerul gurii.



Ridicarea orgasmică

3. Inspiră din nou, trăgând în sus anusul şi întreaga zonă genitală, în special partea din faţă a perineului. Trage energie din Palatul Ovarian în perineu strângând ca în cleşte labiile vaginale pentru a presa clitorisul. Ţine-ţi respiraţia, apoi inspiră din nou. Ţine-ţi respiraţia din nou în timp ce contracţi şi tragi în jos partea anterioară a anusului, dirijând energie din ovare pentru a o colecta în perineu.
4. Inspiră fără să expiri, apoi încleştează şi trage în sus zona sexuală de 9 ori, ţinând energia în partea din faţă a perineului. Expiră şi destinde toţi muşchii corpului.

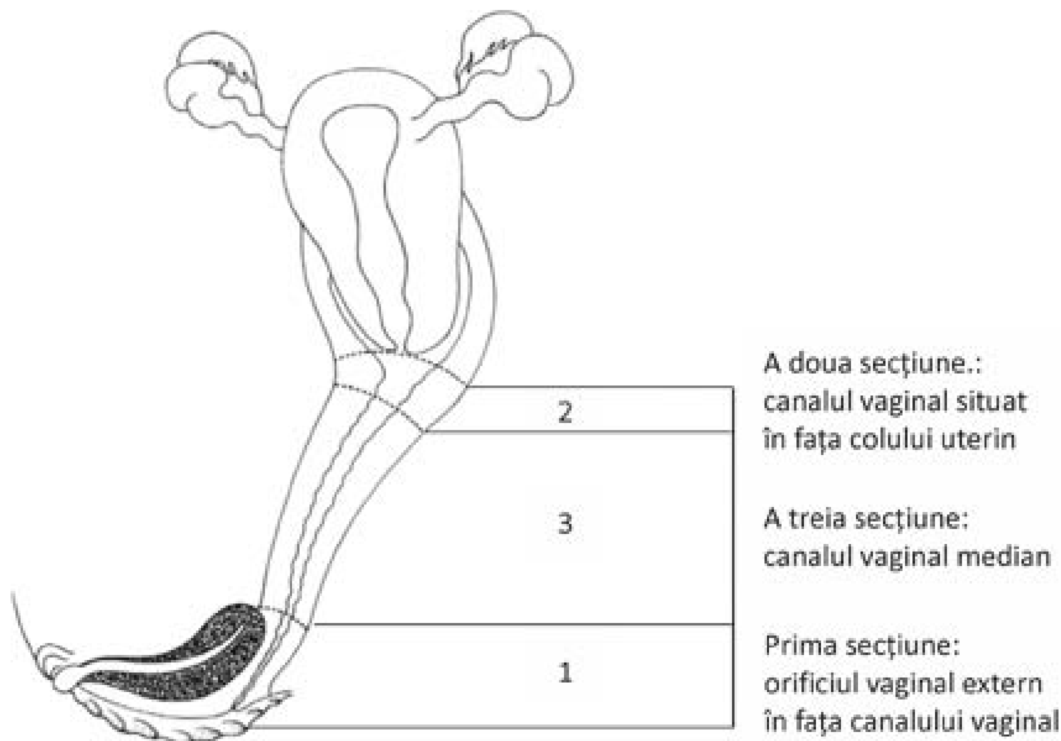
5. Repetă paşii 1-3, de această dată continuând să duci energia prin perineu în sus la coccis şi sacrum. Contractă partea de mijloc şi partea din spate a anusului în timp ce faci asta. Arcuieşte osul sacru înapoi şi înspre exterior pentru a activa pompa sacrală. Ţine energia aici şi inspiră de 3-9 ori, creând contracţii pentru a scoate energia din Palatul Ovarian şi organele sexuale. Apoi expiră şi relaxează-te.
6. Repetă încă o dată paşii 1-3, ducând energia sexuală în sus prin perineu şi sacrum la T11. Ţine energia la T11, apoi adaugă energia din Palatul Ovarian inspirând şi contractând de 9 ori fără să expiri. Apoi expiră şi destinde, dirijând mintal energia din Palatul Ovarian la T11.
7. Reia încă o dată paşii 1-3, ducând energia până sus la C7. La C7, împinge capul sternului înspre coloană pentru a intensifica pomparea energiei şi a activa timusul.
8. Execută încă o dată aceiaşi paşi, de această dată ridicând energia la Perna de Jad. Pentru a activa Pompa Cranială de aici, retrage bărbia. Încleştează dinţii, încordează partea din spate a craniului şi apasă tare cu limba pe cerul gurii pentru a amplifica activitatea de pompare.
9. Reia încă o dată, dar acum du energia în punctul coroanei, pai-hui. Îndreaptă-ţi ochii şi toate simţurile spre creştetul capului şi apasă ferm cu limba pe cerul gurii. Execută 9 contracţii puternice şi continuă să inspiri, de fiecare dată ducând energie din Palatul Ovarian în coroană. Cu mintea, ochii şi simţurile, roteşte o spirală de energie în coroană, de 9-36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens contrar acelor de ceasornic.
10. Relaxează-te şi lasă energia să intre în creier. Lasă energia excedentară să circule descendent pe Canalul Concepţiei la punctul dintre sprâncene, nas, gât, centrul inimii, plexul solar şi ombilic.
11. Masează sânii şi organele genitale.

 Patru etape în practica Ridicării orgasmice

1. Prima etapă: Foloseşte toţi muşchii pumnilor, maxilarelor, gâtului, labelor picioarelor, perineului, feselor şi abdomenului pentru a facilita activarea pompelor sacrală şi craniană şi a împinge energia în sus.
2. A doua etapă: Foloseşte mai puţină tensiune în pumni, maxilare şi labele picioarelor, bazându-te în schimb pe muşchiul qi al perineului pentru a

activa pompele sacrală şi craniană.

3. A treia etapă: Foloseşte mai puţină tensiune în muşchiul qi şi într-o măsură mai mare puterea minţii pentru a activa pompele.
4. A patra etapă: Nu ai nevoie de contracţii musculare; vei utiliza doar controlul mintal pentru a comanda ovarele şi a constrânge energia sexuală să se deplaseze ascendent.



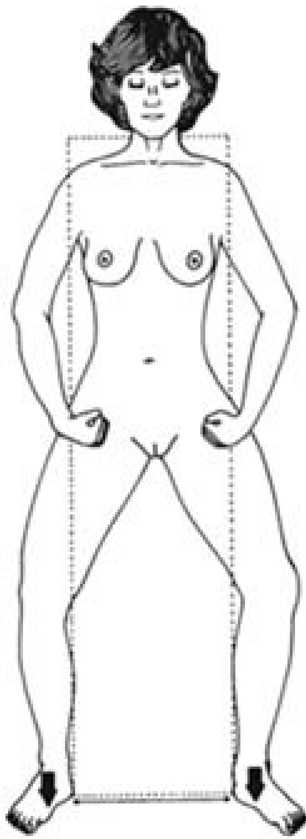
Cele trei secţiuni ale vaginului

Exerciţiul oului

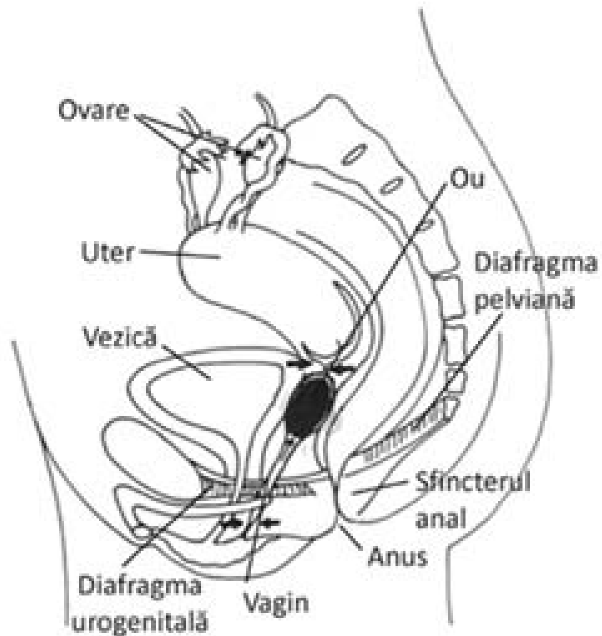
1. Mai întâi inserează oul în capătul larg al vaginului. Stai în Poziţia Calului şi contractă prima secţiune a canalului vaginal – muşchii care închid orificiul vaginal.
2. Inspiră şi contractă muşchii situaţi imediat în faţa colului uterin, ţinând contractat şi primul set de muşchi.
3. Folosind muşchii din canalul vaginal median, strânge uşor oul. Inspiră şi strânge mai tare, apoi mişcă oul în sus şi în jos. Când rămâi fără aer, expiră şi

odihneşte-te.

4. Utilizează setul de muşchi de sus – cei din faţa colului uterin – pentru a mişca oul la stânga şi la dreapta, apoi odihneşte-te. Acum foloseşte setul muşchilor de jos (care controlează orificiul vaginal) pentru a mişca oul la stânga şi la dreapta.
5. Foloseşte muşchii de sus pentru a răsuci oul în sus şi în jos. Combină toate mişcările, apoi alunecă ouă în sus pentru a atinge colul uterin şi în jos până la orificiul vaginal. Destinde.



Poziţia Calului pentru Exerciţiul oului



Exerciţiul oului

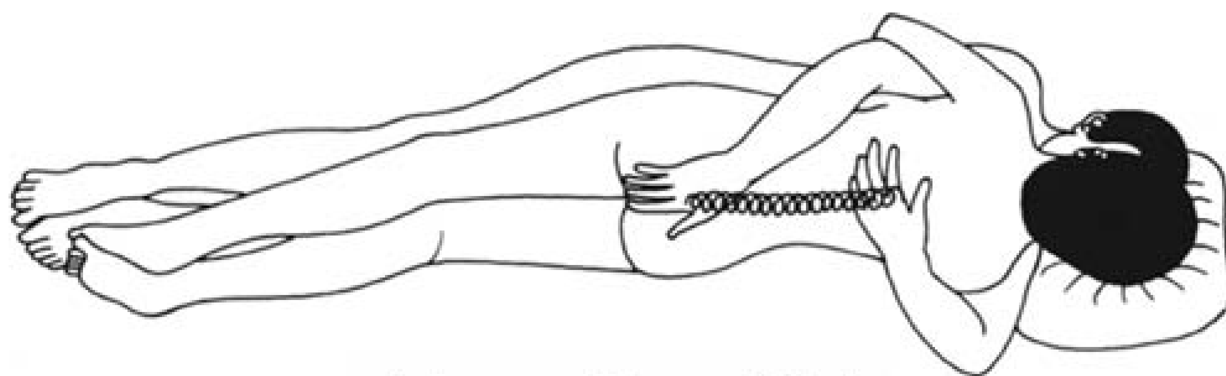
 Cultivarea dublă

1. Întinde-te pe o parte, cu faţa la partener. Folosiţi preludiul pentru a aduce unul din parteneri sau pe amândoi în „punctul de fierbere”. Unul din parteneri sau amândoi pun palma pe osul sacru al celuilalt, cu degetul mijlociu atingând capătul coccisului. Aşază mâna stângă pe Poarta Vieţii partenerului.

Simte energia sexuală ridicându-se din regiunea sexuală la sacrum şi rinichi. Inspiră pentru a comprima şi înfăşura rinichii cu energie vindecătoare, creatoare.

2. Când nivelul energiei sexuale scade, practică penetrarea superficială: 3, 6 sau 9 penetrări superficiale pentru una profundă. Dezvoltă energia, apoi îmbrăţişaţi-vă liniştit câtva timp.
3. Cu mâna dreaptă ţinând în continuare osul sacru, deplasează mâna stângă la T11. Această poziţie se menţine până când ambii parteneri simt energia urcând la T11.
4. Continuă să acumulezi energie sexuală şi să o urci de-a lungul coloanei: mai departe atinge punctul ficatului şi al splinei (sub şi între omoplaţi), punctul inimii, C7, Perna de Jad şi coroana. Acumulează energie înaintea fiecărui pas şi reţine-o un moment după aceea.
5. În punctul Perna de Jad, simte activarea pompelor sacrală şi craniană. În punctul coroanei, simte energia cum umple creierul, apoi coboară năvalnic pe Canalul Concepţiei în limbă, la inimă şi ombilic.
6. Priveşte în ochii/sufletul partenerului, făcând schimb de energie asemenea unor magneţi. Frecaţi-vă nasurile şi limbile, simţind energia cosmică circulând între voi.
7. Dacă o poate face fără să provoace un orgasm, femeia poate să contracte uşor vaginul şi să menţină contracţia, trimiţându-şi energia sexuală oriunde este necesar în corpul partenerului.

8. Adu energia în inimă, apoi colectează energia în ombilic.



Deplasarea energiei spre punctul inimii

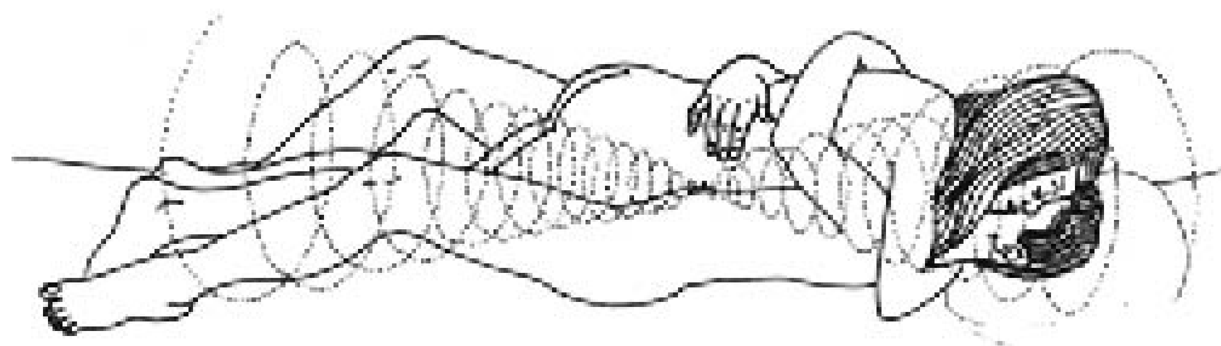


Cultivarea dublă

 Orgasmul Văii

1. Faceţi dragoste activ în orice poziţie. Utilizaţi 3, 6 sau 9 penetrări superficiale pentru fiecare penetrare profundă.
2. Încetează penetrarea chiar înainte de orgasm. Femeile efectuează Ridicarea Orgasmică, iar bărbaţii efectuează Marea Ridicare pentru a duce energia sus în coroană.
3. Partenerii se îmbrăţişează şi îşi sincronizează respiraţia, după care fiecare partener deschide Orbita Microcosmică.
4. Faceţi schimb de forţă lăsând energia să circule delicat de la unul la altul. Simte energia acumulându-se în dan-tien-ul inferior, apoi urc-o într-un val spre plexul solar şi dan-tien-ul inimii.
5. Când excitarea s-a redus cu aproximativ 50%, penetrarea se poate relua pentru a acumula mai multă energie. Ţine diafragma urogenitală închisă şi opreşte-te înainte de a ejacula.
6. Repetă paşii 4 şi 5 de câteva ori, de fiecare dată ridicând energia în centri situaţi din ce în ce mai sus – centrul gâtului, centrul celui de-al treilea ochi şi punctul coroanei.
7. Odihniţi-vă şi absorbiţi energia timp de 10-20 de minute. Apoi colectaţi energia în ombilic.

Schimbul de energii yin și yang prin Orbita Microcosmică



Absorbiți yin și yang după ce faceți dragoste

Nivelul 2

Nivelul al doilea explorează practicile de bază ale sistemului Tao Universal expuse în următoarele titluri publicate de Destiny Books: *Bone Marrow Nei Gong*, *Fusion of the Five Elements* şi *The Inner Structure of Tai Chi*.

Împreună, practicile cuprinse în Nivelul 2 încep dezvoltarea corpului energetic. De fiecare dată când efectuezi aceste practici, construieşti un rezervor energetic care te va ajuta să călătoreşti în siguranţă în tărâmurile de dincolo.

Nei Gong-ul Măduvei Osoase

Teorie: Pentru a dezvolta oasele şi a genera sânge – şi, în consecinţă, pentru a-ţi asigura longevitatea – trebuie să activezi măduva. Aceasta înseamnă să lucrezi cu oasele, cea mai dură parte a corpului. Alcătuite parţial din cristal, aceste „fabrici” de sânge şi măduvă conţin cele mai dense forme de qi din cop.

Principiu: Practicile cuprinse în Nei Gong-ul Măduvei Osoase stimulează măduva oaselor prin tehnici de lovire cu vergele de sârmă şi bastoane de trestie, tehnici de respiraţie a oaselor şi comprimare, masaj genital şi ridicare de greutăţi cu organele sexuale. Respiraţia oaselor întrebuinţează puterea minţii şi inspiraţiile profunde, relaxate pentru a crea un flux de energie externă prin vârfurile degetelor de la mâini şi prin degetele de la picioare. După inspirarea energiei externe într-o anumită zonă, se folosesc contracţii musculare pentru a forţa energiile combinate să intre în oase, unde vor arde grăsimea din măduvă.

În timp ce Respiraţia oaselor e un proces mintal utilizat în coroborare cu ciclurile respiratorii profunde şi line, Compresia oaselor e un proces fizic de contractare a muşchilor, care forţează qi-ul să intre în oase. Scopul Masajului energiei sexuale este de a elibera jing-qi – expresie care se referă la combinaţia dintre energia sexuală şi hormonii sexuali – din organele genitale, astfel încât această energie să poată fi răspândită în tot corpul şi absorbită în oase. Deşi

combinaţia energiilor provenite din surse sexuale şi externe e utilizată pentru arderea grăsimii din oase, doar jing-qi poate regenera măduva osoasă.

Tehnicile de lovire pot fi întrebuinţate pentru detoxifierea corpului, stimularea sistemelor limfatic şi nervos sau comprimarea qi-ului în oase.

Scop: Nei Gong-ul Măduvei Osoase constituie al treilea nivel al practicilor din Qi Gong-ul Cămăşii de Fier. Metodele sale de absorbţie a energiei în oase regenerează măduva osoasă, reîntineresc organele şi glandele şi anulează efectele îmbătrânirii, optimizându-ţi sănătatea şi longevitatea.

Fuziunea celor Cinci Elemente

Teorie: Practicile Fuziunii ne învaţă să ne transformăm emoţiile negative în forme mai pozitive de energie. De obicei când ne înfuriem ne vărsăm nervii pe altcineva; însă taoiştii spun: de ce să aruncăm această energie preţioasă? Indiferent dacă e pozitivă sau negativă, este tot energie, aşa că de ce n-am folosi-o? Dacă transformăm intern energiile negative, ne putem echilibra şi vindeca trupul. Acest tip de transformare reprezintă cheia formulelor Fuziunii.

Principiu: Formulele Fuziunii sunt ca maşinile de reciclare: cu ele ne putem preschimba energia negativă în forţă de viaţă pozitivă. Construim această maşină de reciclare cu cele patru ba-gua, apoi formăm o perlă cu excesul de energie internă recoltat din Echilibrarea Atmosferei Interne şi Conectarea Simţurilor. Făcând această perlă să circule deschidem treizeci şi două de canale energetice în interiorul şi în afara corpului. Apoi exersăm formulele avansate ale fuziunii (Animale Ocrotitoare, Corp Energetic şi Forţe Planetare) pentru a construi un câmp energetic de protecţie în jurul corpului.

Scop: Prin practica meditaţiei zilnice poţi forma şi menţine un dispozitiv de transformare energetică şi un câmp de protecţie pentru a-ţi echilibra, transforma şi vindeca trupul. Odată ce acest vortex intră în funcţiune, va transforma automat orice eventuală energie neechilibrată pe care o vei întâlni – înăuntru sau în afară –, astfel încât energiile negative nu îţi vor împiedica creşterea continuă.

Structura internă a tai chi-ului

Teorie: Aceste practici explorează prima formă de tai chi qi gong. Spre deosebire de tai chi-ul obişnuit, care e doar un fel de mişcare, tai chi qi gong implică lucrul cu energiile interne în timp ce te mişti în cadrul formei, implementând primele principii ale Cămăşii de Fier.

Principiu: E o formă de stil yang cu treisprezece mişcări în patru direcţii. Începe din nord şi se roteşte 360^{o} în sens contrar acelor de ceasornic, apoi se întoarce 360^{o} în sensul acelor de ceasornic la poziţia iniţială. Practicând zilnic, vei construi un sistem defensiv energetic complet, ale cărui posturi şi lovituri vor face parte din memoria ta musculară.

Scop: După ce înveţi forma conform regulii „exersării de zece mii de ori" (realizând-o de 10.000 de ori), o ştii la perfecţie; ea îţi activează memoria moleculară şi se încorporează în corpul tău energetic. Când părăseşti corpul fizic, vei lua cu tine posturile şi loviturile formei în următorul plan.

NEI GONG-UL MĂDUVEI OSOASE

Loviturile cu vergelele de sârmă: introducere, braţe şi picioare

Lovituri preliminare

Lovirea acestor patru zone ar trebui executată atât înainte, cât şi după principala secvenţă de lovituri. Odihneşte-te şi efectuează Respiraţia oaselor între runde.

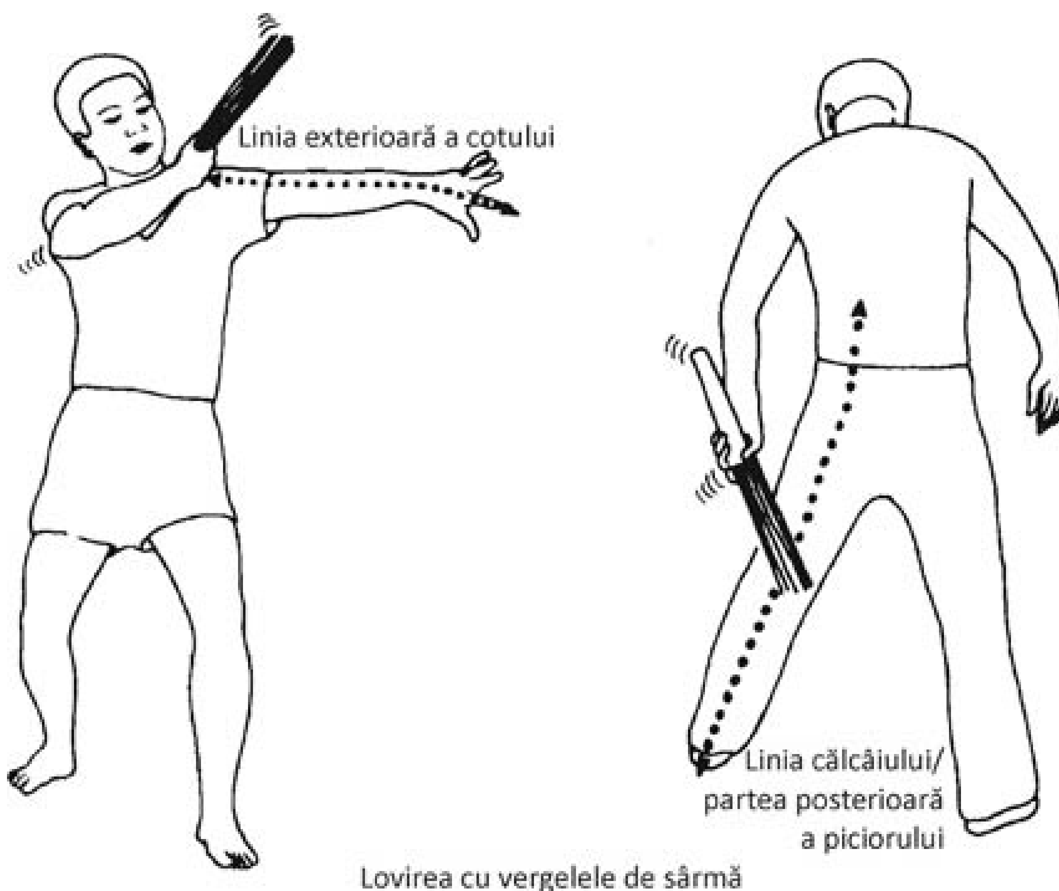
1. Dan-tien-ul/abdomenul inferior: Localizează punctul situat la 7,5 centimetri sub ombilic şi loveşte de trei ori. Apoi comprimă energia în acest punct şi loveşte de încă 3 ori. Odihneşte-te şi absoarbe qi.
2. Ming-men: Loveşte punctul ming-men (pe coloană, opus ombilicului) de 3 ori. Comprimă această zonă – inclusiv cei doi rinichi – ridicând energie din perineu în timp ce tragi în sus partea stângă şi partea dreaptă ale anusului. Comprimă şi loveşte de 3 ori, apoi odihneşte-te şi absoarbe qi.
3. Partea interioară a cotului: Loveşte interiorul unui cot de 3 ori; apoi odihneşte-te şi repetă. După aceea repetă procedura pe celălalt braţ.
4. În spatele genunchiului: Loveşte de 3 ori în spatele unui genunchi, apoi odihneşte-te şi respiră energie în oase. Loveşte de încă 3 ori şi odihneşte-te din nou. Repetă această secvenţă pe celălalt picior.

Liniile de pe braţe

5. Pe faţa interioară a cotului, linia degetului mijlociu: Ridică un braţ, ţinând palma în sus şi degetele întinse. Loveşte interiorul cotului de 3 ori, după care continuă să loveşti deplasând vergelele de sârmă în jos pe faţa interioară a

antebraţului, până în vârful degetului mijlociu. Apoi inversează direcţia, lovind în sus pe faţa interioară a braţului, urcând deasupra interiorului cotului până ajungi la umăr în faţa claviculei. Odihneşte-te şi absoarbe qi-ul.

6. Pe faţa interioară a cotului, linia degetului mare: Cu braţul întins deasupra umărului şi palma în sus, loveşte pe faţa interioară a cotului punctul situat pe aceeaşi linie cu degetul mare. Coboară loviturile pe faţa interioară a antebraţului până în vârful degetului mare, apoi loveşte în sus pe braţ – trecând prin interiorul cotului până la claviculă. Odihneşte-te şi absoarbe qi.
7. Exteriorul cotului, linia degetului arătător: Ridică braţul deasupra cotului cu palma îndreptată înspre sol şi degetul mare un pic mai jos decât degetul mic. Pe faţa exterioară a antebraţului loveşte punctul situat la nivelul cotului pe aceeaşi linie cu degetul arătător. Loveşte punctul de 3 ori, apoi loveşte coborând pe faţa exterioară a antebraţului spre vârful degetului arătător. După aceea întoarce-te pe aceeaşi linie până la umăr. Odihneşte-te şi absoarbe qi.
8. Exteriorul cotului, linia degetului mic: Coboară braţul cu palma îndreptată spre exterior. Degetul mare trebuie să indice spre podea, iar degetul mic să fie punctul cel mai înalt al mâinii. Loveşte pe exteriorul cotului punctul situat pe linia degetului mic. Loveşte de trei ori, apoi coboară de-a lungul osului cubitus, peste încheietura mâinii, până la vârful exterior al degetului mic. Întoarce-te pe aceeaşi linie până în spatele umărului, în apropierea marginii externe a omoplatului. Odihneşte-te şi absoarbe qi.
9. Repetă paşii 5-8 pe celălalt braţ.



Lovirea cu vergelele de sârmă

Liniile piciorului

10. Pe partea posterioară a piciorului, linia călcâiului: Du piciorul drept în faţă şi îndoaie-l uşor, în timp ce piciorul stâng rămâne întins. Ţinând dispozitivul de lovire în mâna stângă, loveşte de 3 ori în spatele genunchiului stâng, apoi comprimă şi loveşte de la fesa stângă în jos până la călcâiul stâng. Întoarce-te în sus de-a lungul piciorului până la punctul situat pe spate la 7,5 centimetri direct la stânga punctului ming-men. Odihneşte-te şi absoarbe qi.
11. Pe partea exterioară a piciorului, linia celui de-al patrulea deget: Menţine poziţia descrisă la pasul 10 şi loveşte punctul situat pe faţa exterioară a piciorului la acelaşi nivel cu baza rotulei. Loveşte acest punct de 3 ori, apoi comprimă şi loveşte pe faţa exterioară a piciorului de la şold în jos până la proeminenţa gleznei, încheind în vârful celui de-al patrulea deget. Întoarce-te în sus de-a lungul piciorului urmărind aceeaşi linie. Odihneşte-te şi absoarbe qi.
12. Pe partea interioară a piciorului, linia degetului mare: Stând cu picioarele

paralele, depărtează piciorul stâng la jumătate de pas în lateral. Bărbaţii trebuie să-şi acopere organele genitale cu mâna dreaptă. Comprimă şi loveşte de 3 ori pe interiorul piciorului în punctul situat în dreptul bazei rotulei. Apoi loveşte începând dintr-un punct din apropierea organelor genitale, coborând pe interiorul piciorului până în vârful degetului mare. Evită lovirea directă a astragalului (osul gleznei). Întoarce-te în sus pe aceeaşi linie până la un punct din apropierea organelor genitale, apoi odihneşte-te şi absoarbe qi-ul.

13. Pe partea anterioară a piciorului, linia degetului mijlociu: Localizează centrul şanţului inghinal situat pe faţa anterioară a piciorului, la îmbinarea dintre picior şi corp. Loveşte din acest punct central coborând pe linia mediană, sărind peste genunchi şi încheind în vârful degetului mijlociu. Loveşte uşor partea superioară osoasă a labei piciorului de încă 3 ori. Întoarce-te pe aceeaşi linie la zona inghinală, apoi loveşte spatele genunchiului de 3 ori. Odihneşte-te şi absoarbe energia, apoi repetă paşii 11-13 pe piciorul drept.
14. Aşază-te pe scaun şi loveşte de 9-36 ori punctul Izvorul Clocotitor pe talpa fiecărui picior.

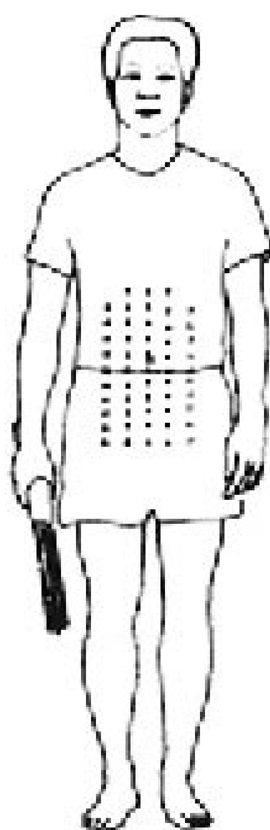
 Lovirea cu vergelele de sârmă: trunchiul şi capul

 Liniile abdominale

1. Linia centrală: Din Poziţia Calului, inspiră o gură mică de aer, trăgând simultan în sus organele genitale şi diafragmele pelviană şi urogenitală. Dirijează qi în ombilic, apoi roteşte-l în spirală, comprimă şi strânge qi-ul acolo, lovind de 3 ori peste ombilic. Continuă în jos pe această linie centrală până la osul pubian, condensând şi lovind, apoi întoarce-te în sus urmărind aceeaşi linie până la plexul solar. Expiră, relaxează-te şi absoarbe qi-ul.
2. Partea stângă a abdomenului, linia interioară: Localizează linia interioară din stânga abdomenului, la 4 centimetri în stânga liniei centrale. Roteşte în spirală, comprimă şi loveşte qi-ul de-a lungul acestei linii de la ombilic până la osul pubian, apoi în sus pe aceeaşi linie până la diafragmă. Expiră, relaxează-te şi absoarbe qi-ul.
3. Partea stângă a abdomenului, linia exterioară: Localizează linia exterioară din stânga abdomenului la 7,5 centimetri distanţă de linia centrală. Roteşte în spirală, comprimă şi loveşte qi-ul acolo. Ţine mâna stângă ridicată şi foloseşte mâna dreaptă pentru a urmări linia exterioară în jos până într-un punct din apropierea şoldului, apoi iarăşi în sus până ajungi imediat sub cutia toracică. Expiră, relaxează-te şi absoarbe qi-ul.
4. Partea dreaptă a abdomenului, liniile interioară şi exterioară: Repetă paşii 2 şi 3 în partea dreaptă a abdomenului.
5. De o parte şi de alta a trunchiului: Ridică mâna stângă şi loveşte partea stângă a corpului cu mâna dreaptă. Începe de la coasta flotantă – la nivelul ombilicului – şi loveşte în jos pe extremitatea stângă a corpului până la şold, apoi în sus până la axilă şi din nou în jos până la coasta flotantă. Expiră şi absoarbe qi-ul, apoi repetă exerciţiul pe partea dreaptă utilizând mâna

stângă.

6. Cutia toracică: Inspiră şi condensează qi în partea stângă în timp ce tragi în sus partea stângă anusului. Începând de la baza sternului, mânuieşte dispozitivul de lovire cu mâna dreaptă pentru a lovi delicat ultima coastă din stânga jos, înaintând de la stern la stânga spre exterior. Urcă aproximativ 4 centimetri şi loveşte de-a lungul următoarei coaste, pornind de la stern înspre exterior. Continuă să urci cu aproximativ 4 centimetri pentru a lovi fiecare coastă. Apoi schimbă partea şi loveşte zona dreaptă a cutiei toracice folosind mâna stângă.
7. Sternul şi claviculele: Loveşte uşor sternul de la bază spre capătul de sus, apoi loveşte de-a lungul fiecărei clavicule până la umăr. Expiră, relaxează-te şi absoarbe qi-ul.



Cele cinci linii ale abdomenului



Liniile spatelui



Lovirea cu bețele de trestie

Spatele şi capul

Este mai uşor dacă rogi un partener să te lovească pe liniile spatelui.

8. Liniile de pe spate: Inspiră şi comprimă qi în rinichi şi în spate. Mai întâi loveşte de 3 ori punctul situat pe linie directă la 7,5 centimetri în stânga punctului ming-men. Apoi rotunjeşte omoplaţii şi cufundă pieptul. Comprimă şi loveşte uşor rinichiul stâng, apoi loveşte urcând pe verticală până la gât. Când ajungi la baza craniului, retrage bărbia, încleştează dinţii şi apasă cu limba pe cerul gurii. Coboară pe aceeaşi linie până la un punct situat în stânga osului sacru, după care urcă iar până la punctul de pornire. Odineşte-te şi absoarbe qi-ul, apoi repetă pe partea dreaptă, începând dintr-un punct situat la 7,5 centimetri în dreapta punctului ming-men.
9. Capul: Retrage bărbia, încleştează dinţii şi apasă cu limba pe cerul gurii, apoi loveşte cu blândeţe în jurul liniei părului. Nu lovi niciodată creştetul capului. Apoi loveşte uşor în jurul marginilor exterioare ale maxilarului inferior.

Lovirea cu băţul de trestie

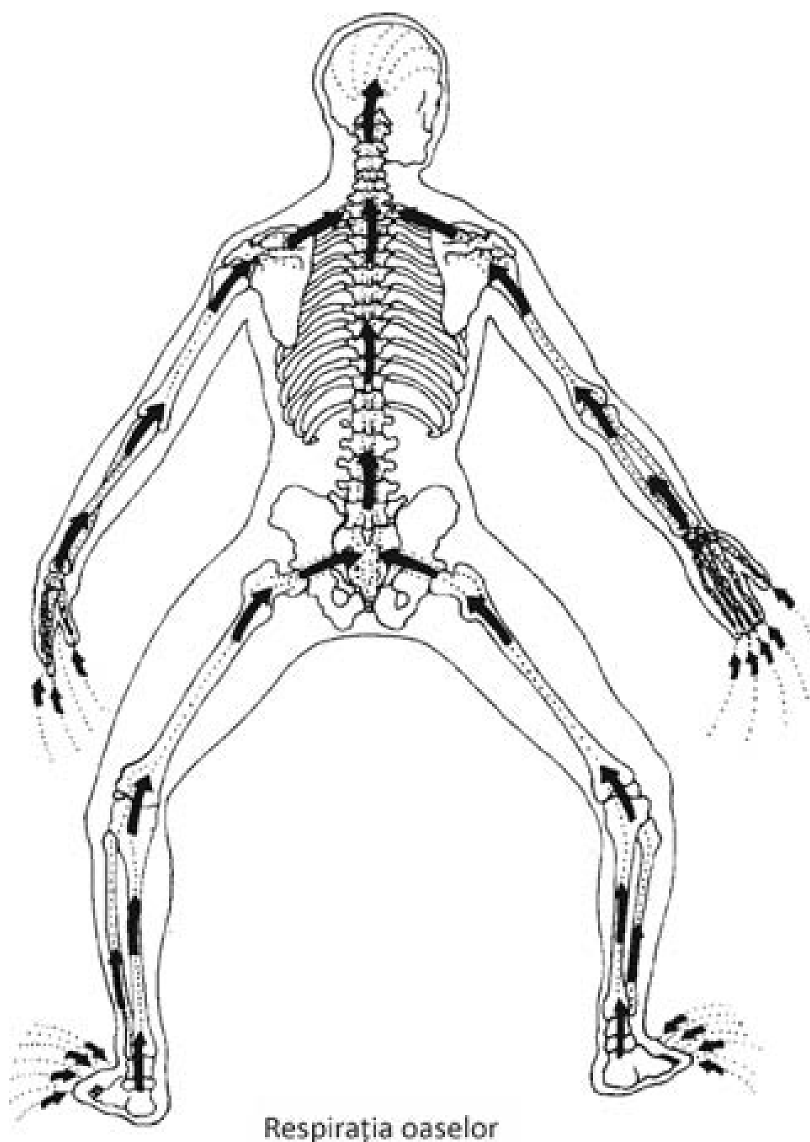
Se practică după oricare altă metodă de lovire, însă în timpul lovirii cu băţul de trestie nu se utilizează niciuna dintre practicile de comprimare a qi-ului. Nu lovi niciodată osul sacru, măduva spinării sau articulaţiile.

1. Loveşte zonele muşchilor, ombilicul, liniile abdominale şi părţile laterale. Loviturile aplicate pe fluierele picioarelor şi rinichi trebuie să fie foarte uşoare. Relaxează-te şi absoarbe qi.

 Respiraţia oaselor

Este preferabil ca începătorii să lucreze cu fiecare membru pe rând, pe când cei avansaţi pot respira în două sau în toate cele patru membre deodată.

1. Ridică mâinile şi trage delicat în sus genitalele şi anusul cu fiecare respiraţie. Apleacă-te şi lasă coatele în jos, percepând o senzaţie de răcoare în vârfurile degetelor. Această răcoare va atrage energiile externe calde. Inspiră lung şi domol şi strânge toată mâna, simţind căldura energiei care pătrunde mai întâi în degetul arătător, apoi în celelalte degete şi în degetul mare. După aceea expiră lent şi întinde mâna, simţind energia cum iese din degetele întinse.



Respiraţia oaselor

2. Inspiră prin toate vârfurile degetelor, umplând încheieturile degetelor cu qi. Trage genitalele în sus puţin în timp ce absorbi energia. Inspiră şi ţine respiraţia un pic, simţind degetele cum se dilată cu energie, apoi expiră.
3. Inspiră în micile oase de la încheietura mâinii, apoi în radius şi cubitus, oasele antebraţului. Ţine fiecare respiraţie şi simte oasele dilatându-se, apoi expiră. Inspiră prin degete, încheieturile mâinilor şi antebraţe în oasele humerus din partea superioară a braţelor. Expiră şi continuă să inspiri şi să expiri din oase, apoi respiră normal şi odihneşte-te.
4. Inspiră din nou prin degete, mâini, antebraţe şi partea superioară a braţelor, ţinând coatele şi umerii căzuţi. Expiră, apoi inspiră din nou în omoplaţi şi C7. Ţine energia acolo, continuând să respiri în şi din oase, apoi odihneşte-te.
5. Creează o senzaţie de răcoare în degetele de la picioare. Inspiră şi atrage

energii calde din exterior în degetele şi labele picioarelor. Expiră şi destinde. Trage uşor genitalele în sus în timp ce duci qi-ul în tibie şi fibula, oasele gambelor. Expiră şi destinde, apoi inspiră iarăşi, ducând energia în femur, în şolduri şi apoi în sacrum. Expiră.

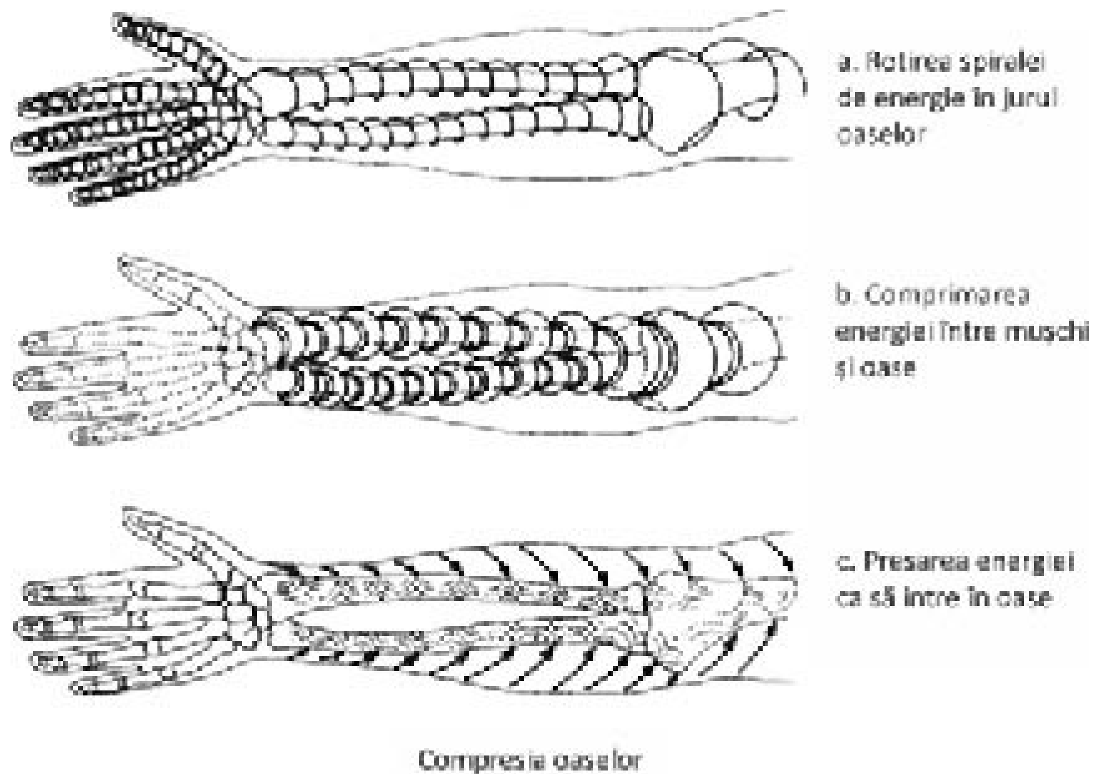
6. Din postura Îmbrăţişarea copacului inspiră simultan în mâini şi labele picioarelor, urcând energia în sus de-a lungul braţelor până la umeri şi omoplaţi şi de-a lungul picioarelor până la oasele şoldurilor şi sacrum. Apoi combină energia braţelor şi picioarelor la mijlocul coloanei (T11). Inspiră şi du această energie combinată în umeri, apoi la C7, la baza craniului (Perna de Jad) şi în cap. Ţine-ţi respiraţia un moment, apoi expiră.
7. Inspiră energie în cap la fel ca la pasul 6, apoi adu-o din cap în jos de-a lungul măduvei spinării la C7. De aici, roteşte o spirală de energie în tot capul şi prin oasele faciale, apoi răspândeşte-o din spatele claviculelor şi din spatele coastelor în jurul sternului. Apoi expiră şi destinde.

 Compresia oaselor

Compresia oaselor urmează aceeaşi secvenţă ca Respiraţia oaselor, însă modul în care circulă energia diferă; Compresia oaselor presupune rotirea în spirală a qi-ului intrat în corp, apoi condensarea lui între muşchi înainte de a-l presa să intre în oase.

1. Inspiră în degete, încheieturile mâinilor, cubitus şi radius, reţinând aportul de qi din fiecare respiraţie. Roteşte o spirală de energie în jurul acestor oase – spirală în sensul acelor de ceasornic în braţul drept, în sens invers acelor de ceasornic în braţul stâng.
2. După ce roteşti în spirală, inspiră din nou şi comprimă mintal energia între muşchi şi oase. Trage uşor în sus anusul şi organele genitale. Continuă să comprimi până când îţi simţi braţele inflamate şi îngreunate de qi.
3. Utilizează contracţii musculare puternice pentru a presa energia să intre în oase. Simte căldura în măduvă şi presează încă puţin pentru a ajunge în porţiunile mai profunde ale osului. Ţine-ţi respiraţia un moment, apoi expiră.
4. Inspiră energie în braţe, umeri, omoplaţi şi clavicule. Apoi roteşte în spirală, comprimă şi presează energia în oase. După aceea expiră şi destinde. Inspiră

din nou şi du energia prin braţe, umeri şi omoplaţi în coloana vertebrală la T11, unde energia din partea superioară a corpului se combină cu cea din partea inferioară. Roteşte în spirală, comprimă şi presează.



Compresia oaselor

5. Inspiră energie în ambele picioare, ducând-o prin labele picioarelor, picioare şi şolduri până la osul sacru. Apoi roteşte în spirală, comprimă şi presează această energie în oase. Inspiră din nou prin labele picioarelor, picioare şi sacrum, urcând energia de-a lungul coloanei până la prima vertebră lombară. Ţine energia şi inspiră din nou, comprimând în sacrum şi coloană, apoi încordând muşchii picioarelor, şoldurilor, feselor şi părţii inferioare a spatelui. Ţine contracţia odată cu respiraţia, apoi destinde pe expiraţie.
6. Inspiră şi roteşte spirale de energie din picioare şi braţe, aducându-le astfel încât să se întâlnească la T11. De aici, urcă energia în spirală de-a lungul coloanei în gât şi cap. Cu limba lipită de cerul gurii, roteşte o spirală de energie în tot craniul, apoi comprimă şi încleştează dinţii pentru a presa energia să intre în oasele craniene.
7. Inspiră şi roteşte o spirală de qi din coloană prin toate coastele simultan. Comprimă şi presează qi-ul să intre în coaste şi stern cufundând pieptul şi încordând muşchii pieptului. Expiră şi relaxează-te, simţind căldura mişcându-se prin oase. Scutură corpul pentru a evita congestionarea energiei.

La un nivel avansat, poţi să roteşti în spirală, să comprimi şi să presezi energia în tot corpul pe o singură respiraţie.

NEI GONG-UL MĂDUVEI OSOASE

 Respiraţia testiculară

Respiraţia testiculară poate fi practicată stând jos, în picioare sau întins.

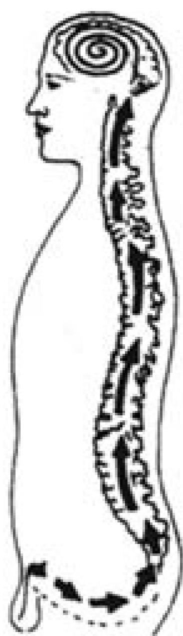
Stând jos: Aşază-te pe un scaun astfel încât greutatea corpului să se distribuie în picioare şi fese. Acoperă organele genitale cu o lenjerie intimă comodă sau cu un material textil lejer. Tălpile trebuie să fie pe podea, iar palmele stau pe genunchi.

În picioare: Stai în picioare drept şi relaxat, cu tălpile depărtate la nivelul umerilor şi mâinile pe lângă corp.

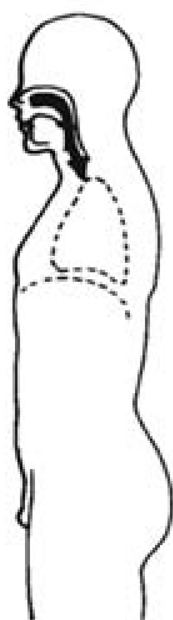
Întins pe partea dreaptă: Foloseşte o pernă pentru a ţine capul ridicat 8-10 centimetri. Pune degetul mare de la mâna dreaptă în spatele urechii şi îndoaie-l uşor înainte; ţine celelalte degete în faţa urechii. Pune mâna stângă pe partea exterioară a coapsei stângi. Îndoaie uşor genunchiul stâng şi poziţionează-l deasupra piciorului drept, care ar trebui să fie întins.

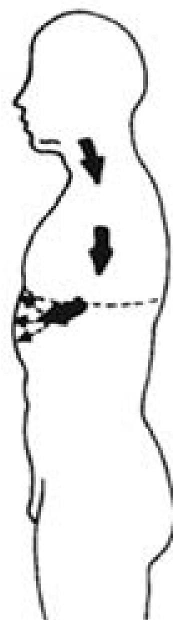
1. Încovoiază uşor gâtul şi umerii, plasează limba pe cerul gurii. Pe parcursul acestei practici se recomandă să inspiri în reprize scurte; poţi inspira de mai multe ori pentru fiecare expiraţie.
2. Inspiră pe nas şi trage testiculele în sus. Ţine şi expiră lent, coborând testiculele şi simţind o energie răcoroasă în scrot. Repetă de 9 ori.
3. Inspiră şi ridică energia în Palatul Spermal, ţine, apoi expiră lent. Repetă de 9 ori.
4. Dirijează energia în sus pe spate ca şi cum ai sorbi o băutură cu paiul. Împinge partea inferioară a spatelui în afară ca şi cum l-ai lipi de un perete, pentru a activa pompele sacrală şi craniană. Menţine atenţia asupra osului sacru şi expiră lent.
5. Relaxează osul sacru şi gâtul.
6. Inspiră şi dirijează energia la T11, apoi relaxează-te şi expiră.
7. Inspiră şi dirijează energia la Perna de Jad, la baza craniului, apoi relaxează-te şi expiră.

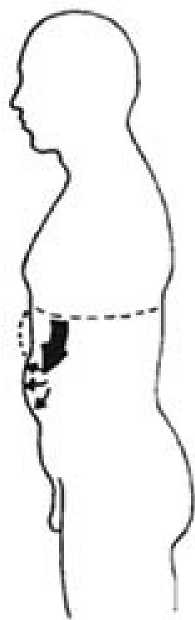
8. Pe ultima inspiraţie dirijează energia sus la coroană. La punctul coroanei roteşte în creier o spirală de energie de 9-36 în sensul acelor de ceasornic, apoi de 9-36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.
9. După ce roteşti spirala de energie în punctul coroanei, pune limba pe palat şi permite energiei să curgă în jos la al treilea ochi, limbă, gât şi inimă. Când ajunge la inimă, fă o pauză şi simte energia sexuală (creatoare) transformându-se în energie iubitoare şi apoi coborând în plexul solar şi ombilic. Colectează energia în ombilic.

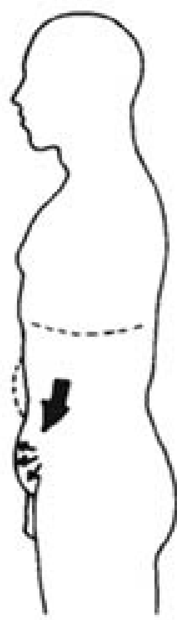


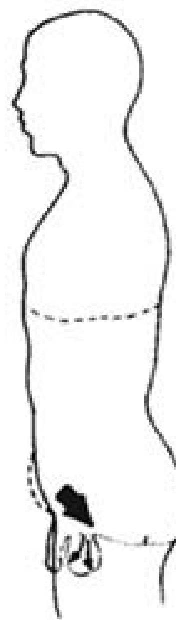
Respirația testiculară











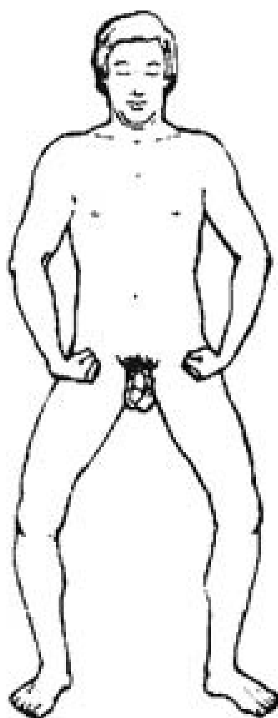
Compresia scrotală

Compresia scrotală

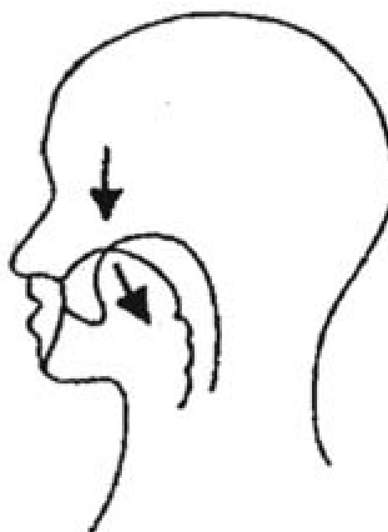
1. Stai aşezat pe marginea unui scaun, lăsând testiculele să atârne lângă marginea scaunului.
2. Inspiră profund, dilatând plexul solar în timp ce contracţi anusul şi ridici energie în abdomenul superior.
3. Comprimă energia într-o sferă în punctul plexului solar. Rostogoleşte această minge de qi pe faţa abdomenului până la ombilic şi apoi mai jos, în regiunea pelviană.
4. Contractă muşchii abdominali în jos, apoi condensează şi comprimă qi în scrot cât de mult timp poţi. Strânge anusul şi încordează perineul pentru a împiedica pierderile de energie.
5. Menţinând compresia, ţine limba apăsată pe cerul gurii pentru a menţine fluxul de energie în Orbita Microcosmică. Înghite adânc în centrul sexual.
6. Expiră. Respiră de câteva ori în reprize scurte sugând abdomenul şi împingându-l în afară (respiraţia-muget) până când poţi respira normal. Relaxează-te complet.
7. Repetă exerciţiul de 3-9 ori, până când simţi că testiculele se încălzesc.
8. Colectează energia în ombilic şi efectuează Respiraţia oaselor.

 Practica Blocajul puterii sexuale (bărbaţi)

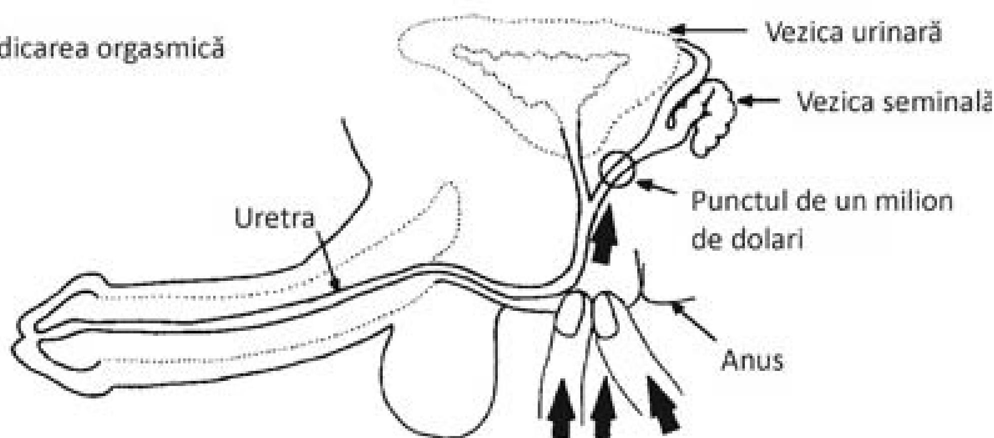
1. Stai aşezat cu tălpile pe podea. Stimulează sceptrul de jad şi dirijează energia sexuală spre testicule şi prostată.
2. Când eşti în pragul orgasmului sau ai deja orgasm, inspiră profund pe nas. Concomitent încleştează maxilarul şi ambii pumni, arcuieşte laba piciorului, încordează pompa craniană din ceafă şi apasă ferm limba pe cerul gurii.



Ridicarea orgasmică



Limba pe palat



Blocajul puterii sexuale la bărbați comportă apăsarea pe uretră cu trei degete dintr-un punct situat în spatele perineului, mişcare ce exercită presiune asupra Punctului de un milion de dolari.

3. Inspiră din nou, ridicând tot anusul şi întreaga regiune genitală – în special partea anterioară a perineului. Ţine-ţi respiraţia şi apoi inspiră iar. Ţine-ţi încă o dată respiraţia în timp ce contracţi şi cobori partea din faţă a anusului, extrăgând energie pe care o vei colecta în perineu.
4. Inspiră fără să expiri, apoi încordează şi ridică regiunea sexuală de 9 ori, ţinând energia în partea din faţă a perineului. Expiră şi destinde toţii muşchii corpului.
5. Repetă paşii 1-3, de această dată continuând să ridici energia prin perineu în

coccis şi sacrum. Contractă partea de mijloc şi partea din spate ale anusului în timp ce faci asta. Arcuieşte osul sacru înapoi şi în afară pentru a activa pompa sacrală. Ţine energia acolo şi inspiră de 3-9 ori, creând contracţii pentru a scoate energia din organele sexuale. Apoi expiră şi relaxează-te.

6. Reia încă o dată paşii 1-3, dar acum ridică energia sexuală prin perineu şi sacrum la T11. Ţine energia la T11, apoi adaugă energia din Palatul Spermal inspirând şi contractând de 9 ori fără să expiri. Apoi expiră şi relaxează-te, dirijând mintal energia din Palatul Spermal la T11.
7. Execută din nou paşii 1-3, ridicând energia până la C7. La C7 împinge capătul de sus al sternului spre coloana vertebrală pentru a intensifica pomparea energiei şi a activa timusul.
8. Repetă încă o dată aceiaşi paşi, de această dată urcând energia la Perna de Jad. Retrage bărbia ca să activezi pompa craniană situată aici. Încleştează dinţii, încordează partea posterioară a craniului şi apasă tare cu limba pe cerul gurii pentru a intensifica acţiunea de pompare.
9. Repetă, ducând energia în punctul coroanei, pai-hui. Îndreaptă-ţi ochii şi toate simţurile spre vârful craniului şi apasă ferm limba pe cerul gurii. Efectuează 9 contracţii puternice şi continuă să inspiri, ducând de fiecare dată energie din Palatul Spermal la coroană. Cu ajutorul minţii, ochilor şi simţurilor, roteşte în coroană o spirală de energie de 9-36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens contrar acelor de ceasornic.
10. Odihneşte-te şi lasă energia să pătrundă în creier. Lasă excesul de energie să curgă în jos pe Canalul Concepţiei la punctul dintre sprâncene, nas, gât, centrul inimii, plexul solar şi ombilic.

 Masajul energiei sexuale masculine

 Paşi preliminari

1. Blocajul puterii pentru bărbaţi: Inspiră 9 reprize scurte în timp ce contracţi regiunile genitală, anală şi perineală. Apasă cu limba pe cerul gurii şi încleştează fesele şi dinţii. Cu arătătorul, mijlociul şi inelarul apasă în spatele perineului pentru a facilita dirijarea energiei care se ridică prin sacrum, T11, C7, Perna de Jad şi apoi în coroană.
2. Masaj preliminar cu o ţesătură: Masează organele genitale, perineul şi osul sacru cu o bucată de mătase. Roteşte ţesătura în jurul organelor genitale de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, iar apoi de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic. Simte testiculele destinse şi pline de qi.

 Masajul

Freacă viguros mâinile una de alta pentru a le încălzi înainte de executarea fiecăruia dintre paşii următori.

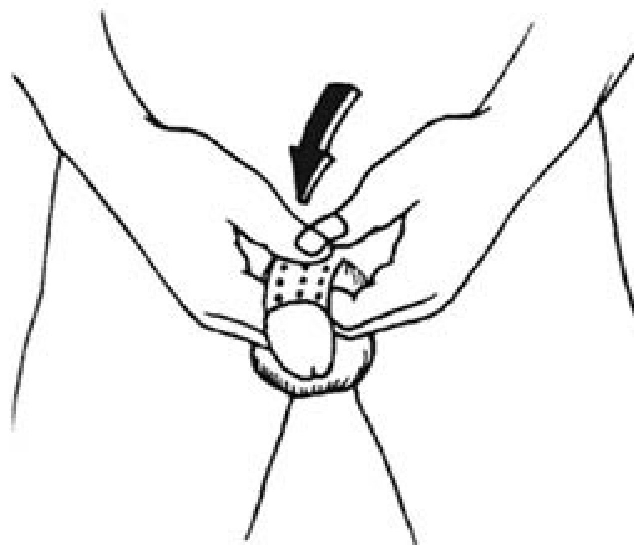
3. Masarea testiculelor cu degetele: Inspiră qi în testicule şi ţine un testicul în fiecare mână, cu degetele mari deasupra şi restul degetelor dedesubt. Apasă uşor fiecare testicul cu degetele mari, apoi masează tot testiculul cu degetele mari: 36 de cercuri în sensul acelor de ceasornic, apoi 36 de cercuri în sens contrar acelor de ceasornic. Cu ajutorul degetelor, rulează testiculele pe degetele mari. Rulează-le înainte şi înapoi de 36 de ori.
4. Masajul cu palmele: Încălzeşte-ţi mâinile, apoi prinde testiculele în mâna stângă făcută căuş, îndepărtând penisul cu dosul palmei drepte. Apasă uşor testiculele cu ambele palme, apoi fricţionează-le delicat cu palma stângă – de

36 de ori în sensul acelor de ceasornic şi de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic. Încălzeşte-ţi din nou mâinile, apoi inversează poziţia mâinilor şi masează cu palma dreaptă de 36 de ori în fiecare direcţie. Dirijează energia în sus.

5. Fricţionarea pentru alungirea ductelor: Încălzeşte-ţi mâinile, apoi ia fiecare testicul în palma făcută căuş. Cu ajutorul degetelor mari şi arătătoare masează delicat canalele. Începe de la baza testiculelor, fricţionând ductele înapoi şi înainte. Avansează de-a lungul canalelor înspre corp, apoi inversează direcţia. Du energie în Orbita Microcosmică.
6. Masajul pentru întinderea ductelor: Ţine ductele între degetele mari şi cele arătătoare. Fricţionează delicat spre centru şi trage uşor testiculele cu degetele arătătoare, întinzând ductele. Repetă de 36 de ori, între runde masând testiculele cu palma. Dirijează energia în sus.
7. Întinderea ligamentelor scrotal şi penian: Încălzeşte mâinile, apoi încercuieşte baza penisului cu degetul mare şi arătătorul, celelalte degete înconjurând testiculele. Trage treptat organele genitale în jos, încordând întreaga zonă inghinală. Apoi trage organele



Tragerea genitală



Masajul penisului



Lovirea testiculelor cu vârfurile degetelor

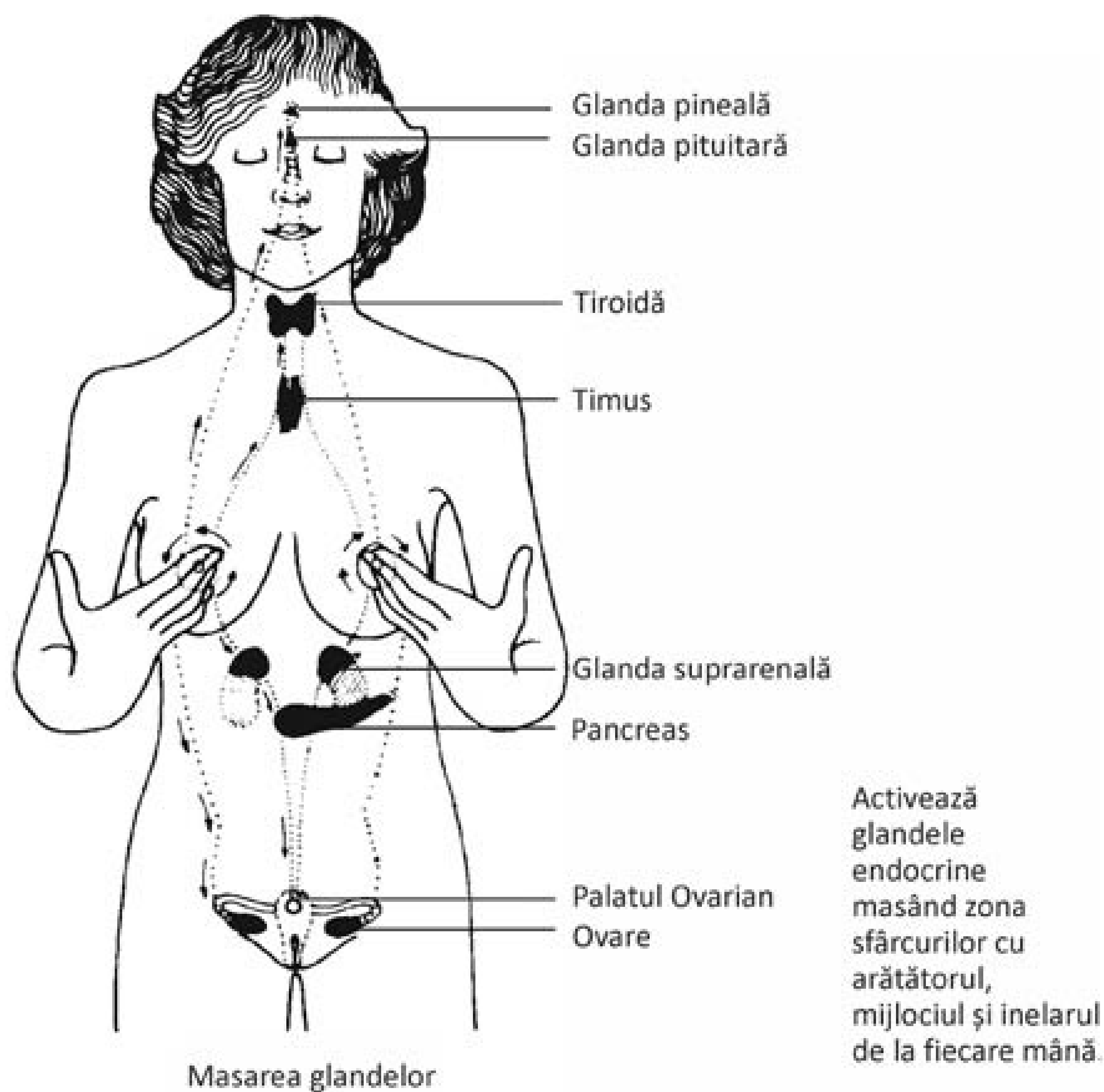
genitale în jos spre stânga în timp ce tragi organele interne în sus. Ţine un timp, apoi destinde, după care trage organele genitale în jos spre dreapta, trăgând concomitent organele interne în sus. La sfârşit trage organele genitale în jos cu o mişcare circulară de 9-36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens contrar acelor de ceasornic. Dirijează energia în sus.

8. Masarea penisului: Ţine din lateral baza penisului cu degetele mari şi arătătoarele. Masează penisul de-a lungul fiecăreia dintre cele trei linii, de la bază spre vârf şi înapoi. Masează fiecare linie în sus şi înapoi de 36 de ori.
9. Lovirea testiculelor cu vârful degetelor: Stând în Poziţia Calului, inspiră qi în testicule – trăgându-le uşor în sus – şi ţine-ţi respiraţia. Încleştează dinţii în timp ce contracţi perineul şi anusul. Îndepărtează penisul cu mâna stângă şi bate uşor cu vârfurile degetelor de la mâna dreaptă în testiculul drept. Bate în seturi de 6, 7 sau 9. Expiră, odihneşte-te şi ridică energia pe coloană, apoi schimbă mâinile şi repetă exerciţiul cu testiculul stâng.
10. Efectuează Blocajul puterii, Compresia genitală şi masajul cu ţesătura de mătase.

Masajul energiei sexuale feminine

Paşi preliminari

1. Blocajul puterii pentru femei: Inspiră în 9 reprize scurte în timp ce contracţi zonele genitală, anală şi perineală. Apasă cu limba pe cerul gurii, strângând totodată fesele şi dinţii. Apasă cu arătătorul, mijlociul şi inelarul în spatele perineului pentru a facilita ridicarea energiei prin sacrum, T11, C7, Perna de Jad şi în coroană.
2. Masaj preliminar cu o ţesătură de mătase: masează muşchii vaginali, perineul, coccisul şi osul sacru cu o ţesătură de mătase. Roteşte în fiecare punct o spirală, de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic şi de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic. Simte sânii măriţi şi vaginul umed.



Masarea glandelor

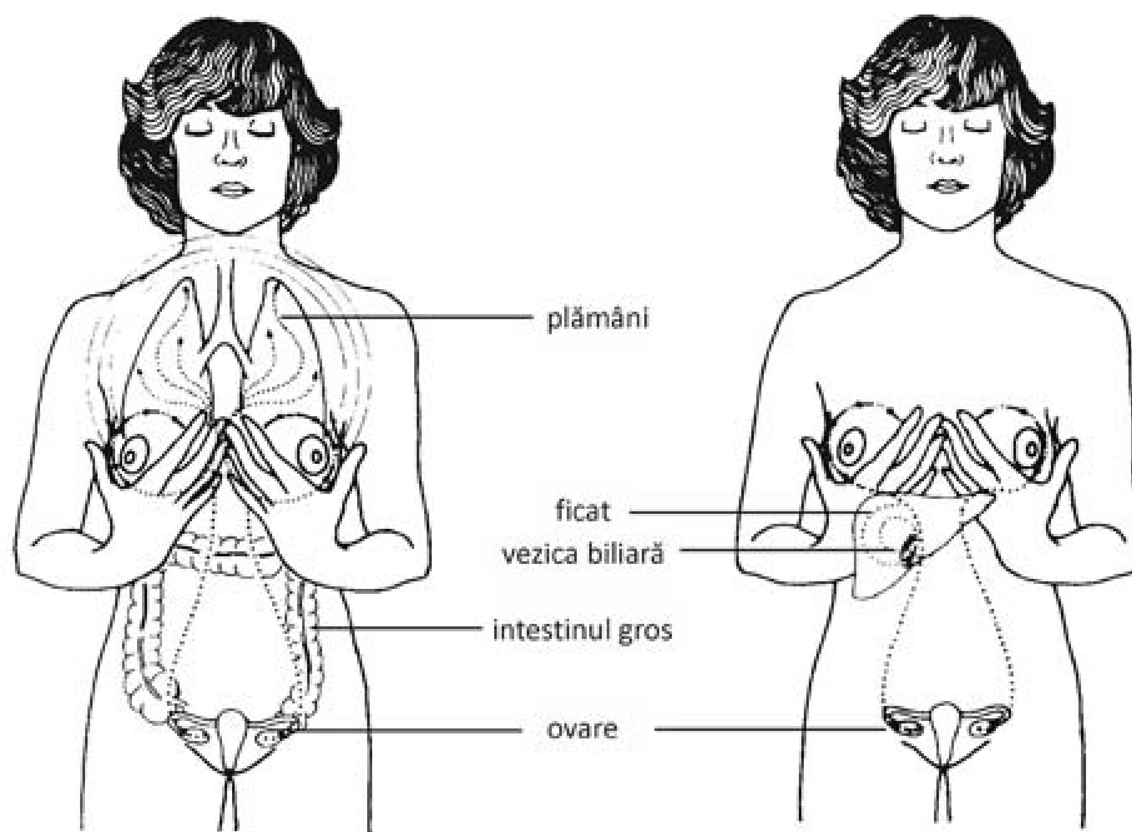
Masajul

Freacă viguros mâinile una de alta pentru a le încălzi înainte de executarea fiecăruia dintre următorii paşi.

1. Masarea sânilor: Stai jos dezbrăcată sau îmbrăcată lejer şi aplică o presiune pe vagin. Trage în sus partea de mijloc şi din spate a anusului, ridicând qi-ul în măduva spinării. Trage în sus partea stângă şi partea dreaptă ale anusului, aducând qi-ul în sfârcul stâng şi în cel drept. Încălzeşte-ţi mâinile frecându-le viguros una de alta, apoi pune a doua încheietură a degetelor centrale pe sfârcuri. Plasează limba pe cerul gurii.
2. Masarea glandelor: Pune trei degete pe fiecare sân şi roteşte îndepărtându-te

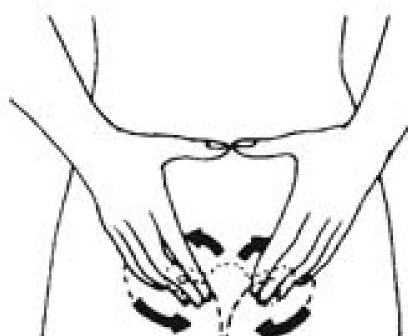
de sfârcuri – în sensul acelor de ceasornic cu mâna dreaptă şi în sens contrar acelor de ceasornic cu mâna stângă. Apoi roteşte apropiind degetele de sfârcuri. Repetă cercurile înspre exterior şi interior, cu mâna dreaptă mişcându-se în sens contrar acelor de ceasornic şi mâna stângă mişcându-se în sensul acelor de ceasornic.

6. Continuă să masezi în timp ce îţi deplasezi atenţia asupra glandei pituitare – punctul dintre sprâncene – şi înapoi asupra sânilor. Dirijează energia activată în tiroidă şi paratiroide, apoi înapoi la sâni. Continuă să masezi delicat sânii şi concentrează-te asupra timusului, apoi a sânilor, apoi a pancreasului şi din nou a sânilor. Activează glandele suprarenale, apoi ridică această energie la sâni, unind-o cu celelalte energii de aici.
7. Masarea organelor: Încălzeşte mâinile şi pune-le pe sâni. Lasă qi-ul din timus şi sâni să activeze qi-ul plămânilor, apoi readu qi-ul respectiv în sâni. Dirijează qi-ul acumulat pentru a activa inima şi readu-l la sâni, apoi repetă acelaşi proces pentru splină, rinichi şi ficat. După aceea pune palmele pe genunchi şi concentrează-ţi atenţia asupra sânilor, lăsând energia să se extindă în sfârcuri.
8. Lasă energia acumulată în sfârcuri să coboare în ovare. Respiră direct în ovare în timp ce contracţi labiile în pulsaţii scurte, apoi le încordezi. Contopeşte energie din ambele ovare în Palatul Ovarian – situat la 7,5 centimetri sub ombilic. Încordează colul uterin şi concentrează energia sexuală în Palatul Ovarian.
9. Masarea ovarelor: Pune vârfurile degetelor pe ovare şi masează-le în cercuri mici – de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic şi de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.
10. Efectuează Blocajul puterii, Compresia genitală şi masajul cu ţesătura de mătase.
11. Dacă doreşti, în acest moment poţi face Exerciţiul oului.



Qi-ul plămânilor și intestinului gros

Qi-ul ficatului și vezicii biliare

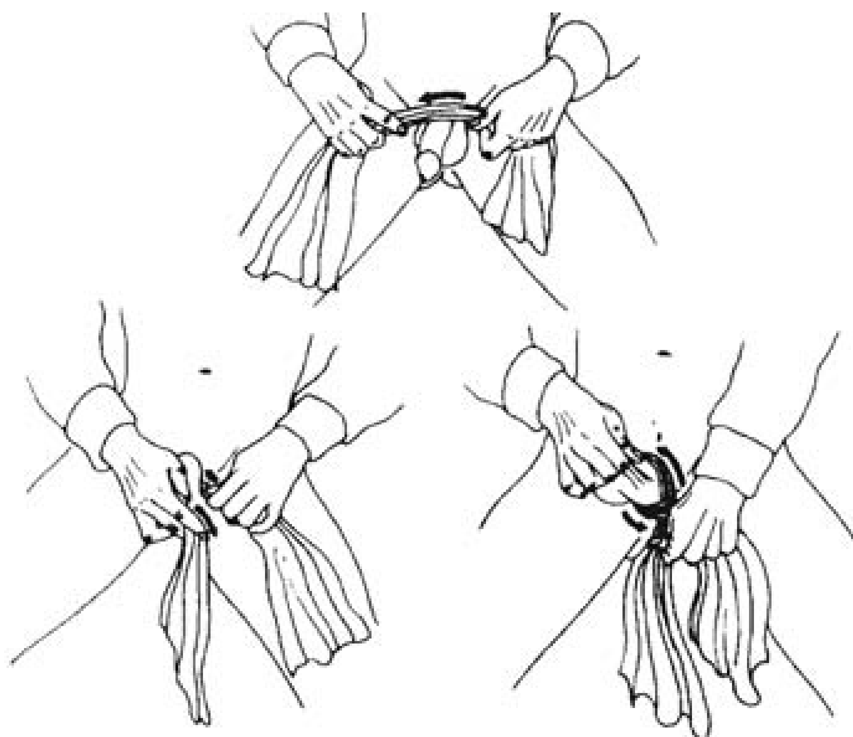


Masarea ovarelor

 Ridicarea greutăţii cu ajutorul qi-ului – pentru bărbaţi

1. Efectuează exerciţii de presiune a qi-ului şi presiune a rinichilor (vezi paginile 52-55). Execută Masajul energiei sexuale pentru bărbaţi şi Blocajul puterii de 2-3 ori.
2. Împătureşte materialul textil astfel încât să aibă lăţimea de 2,5 centimetri. Ţine banda sub perineu şi adu-o în spatele testiculelor. Ţinând marginea fâşiei departe de piele, înfăşoară penisul şi testiculele petrecând cele două capete pe deasupra lor. Fă un nod la baza penisului, în apropierea pubisului.
3. Întoarce nodul în spatele testiculelor şi sub perineu. Lasă capetele materialului să atârne. Contractă muşchii perineali şi strânge nodul. Penisul şi testiculele se vor umfla uşor.
4. Leagă un capăt al benzii de greutatea aşezată pe un scaun sau pe podea.
5. Asumă lent poziţia de ridicare (picioarele depărtate la nivelul umerilor, genunchii uşor îndoiţi), ţinând fâşia sau greutatea în mână. Testează greutatea cu degetele.
6. Inspiră o gură de aer şi trage în sus anusul, perineul şi organele genitale. Inspiră din nou şi ridică partea stângă şi cea dreaptă ale anusului, ducând qi în rinichiul stâng şi în rinichiul drept.
7. Apasă cu limba pe cerul gurii şi dă încet drumul benzii. Testează greutatea treptat şi ai grijă să nu te simţi prea inconfortabil.
8. Inspiră şi trage în sus părţile dreaptă, stângă, anterioară şi posterioară ale anusului şi înfăşoară energie în jurul rinichilor.
9. Inspiră în timp ce contracţi anusul şi perineul şi legeni uşor greutatea, ridicând energia în coccis şi sacrum. Inspiră pe fiecare legănare înainte a greutăţii şi expiră pe legănarea înapoi.
10. La fiecare inspiraţie/legănare înainte, opune rezistenţă intern greutăţii şi ridică energia în Orbita Microcosmică.

11. Leagănă greutatea de 36-49 de ori în prima săptămână (sau aproximativ o săptămână), apoi încearcă de 60 de ori; fiecare legănare înainte şi înapoi ar trebui să dureze aproximativ 1 secundă.
12. Apasă cu limba pe cerul gurii şi coboară energia în ombilic. Cei avansaţi pot practica încă un set, de această dată ridicând greutatea din organele şi glandele interne.
13. Îndepărtează greutatea, apoi încheie cu 2-3 seturi de Blocaj al puterii urmate de Masajul energiei sexuale şi masajul cu ţesătura de mătase. Odihneşte-te, apoi efectuează Orbita Microcosmică.



Legarea benzii textile în jurul organelor genitale

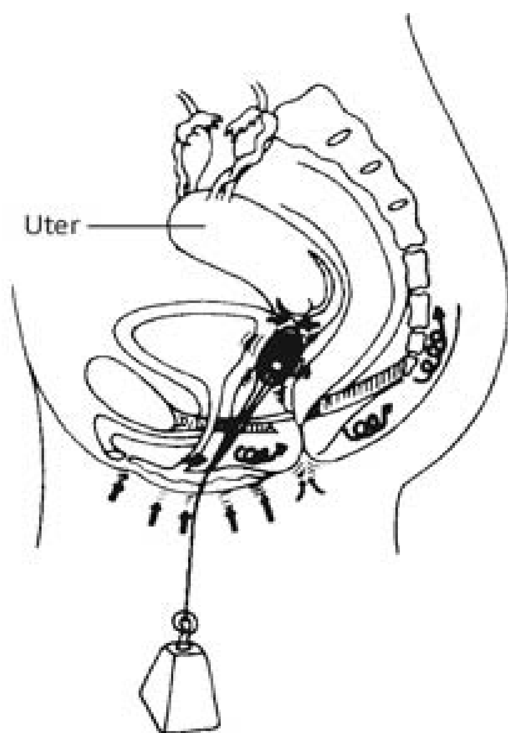


Ridicarea greutății cu ajutorul qi-ului poate fi începută stând în genunchi sau în picioare

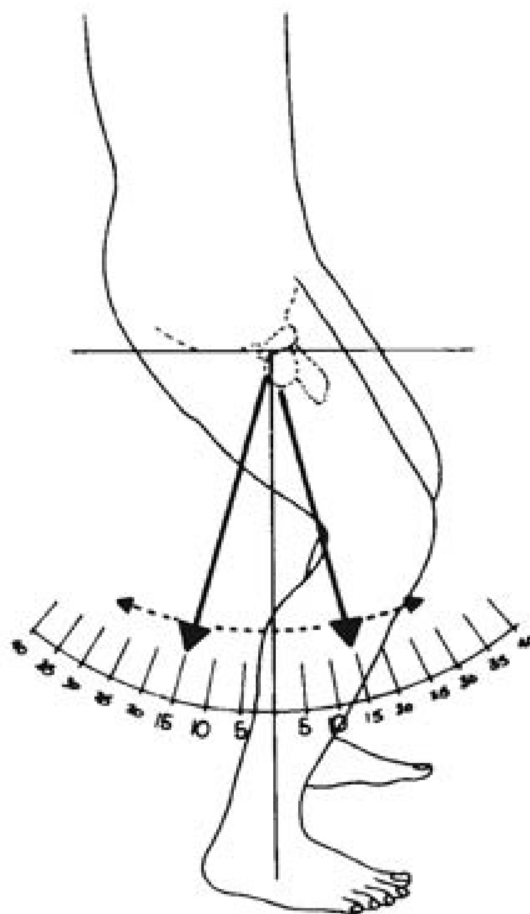
 Ridicarea greutăţii cu ajutorul qi-ului – pentru femei

1. Efectuează Exerciţiul oului ca pregătire. Trece firul prin ou şi înnoadă-l la capătul mare. Leagă greutatea la celălalt capăt al firului.
2. Efectuează Masajul energiei sexuale feminine şi Blocajul puterii pentru femei (de 3 ori).
3. Îngenunchează lângă greutate şi introdu capătul mai mare al oului în vagin. Închide vaginul, contractând muşchii în jurul oului pentru a-l ţine.
4. Asumă lent poziţia de ridicare (picioarele depărtate la nivelul umerilor, genunchii uşor îndoiţi), ţinând firul sau greutatea în mână.
5. Inspiră o gură de aer şi trage în sus anusul, perineul şi genitalele. Inspiră din nou şi trage în sus partea stângă şi partea dreaptă ale anusului, ducând qi în rinichiul stâng şi în cel drept.
6. Apasă cu limba pe cerul gurii şi dă încet drumul firului. Testează treptat greutatea şi ai grijă să nu te simţi prea inconfortabil.
7. Inspiră şi trage în sus părţile dreaptă, stângă, anterioară şi posterioară ale anusului şi înfăşoară energie în jurul rinichilor.
8. Inspiră în timp ce contracţi anusul şi perineul şi legeni uşor greutatea, ridicând energia în coccis şi sacrum. Inspiră pe fiecare legănare înainte a greutăţii şi expiră pe legănarea înapoi.
9. La fiecare inspiraţie/legănare înainte, opune rezistenţă intern greutăţii şi ridică energia de la un punct la altul al Orbitei Microcosmice.
10. Leagănă greutatea de 36-49 de ori în prima săptămână (sau aproximativ o săptămână), apoi încearcă de 60 de ori; fiecare legănare înainte şi înapoi ar trebui să dureze aproximativ 1 secundă.
11. Apasă cu limba pe cerul gurii şi coboară energia în ombilic. Cele avansate pot face încă un set, de această dată ridicând greutatea din organele şi glandele interne.

13. Îndepărtează greutatea, apoi încheie cu 2-3 seturi de Blocaj al puterii urmate de Masajul energiei sexuale şi masajul cu ţesătura de mătase. Odihneşte-te, apoi practică Orbita Microcosmică.



Ridicarea vaginală a greutății

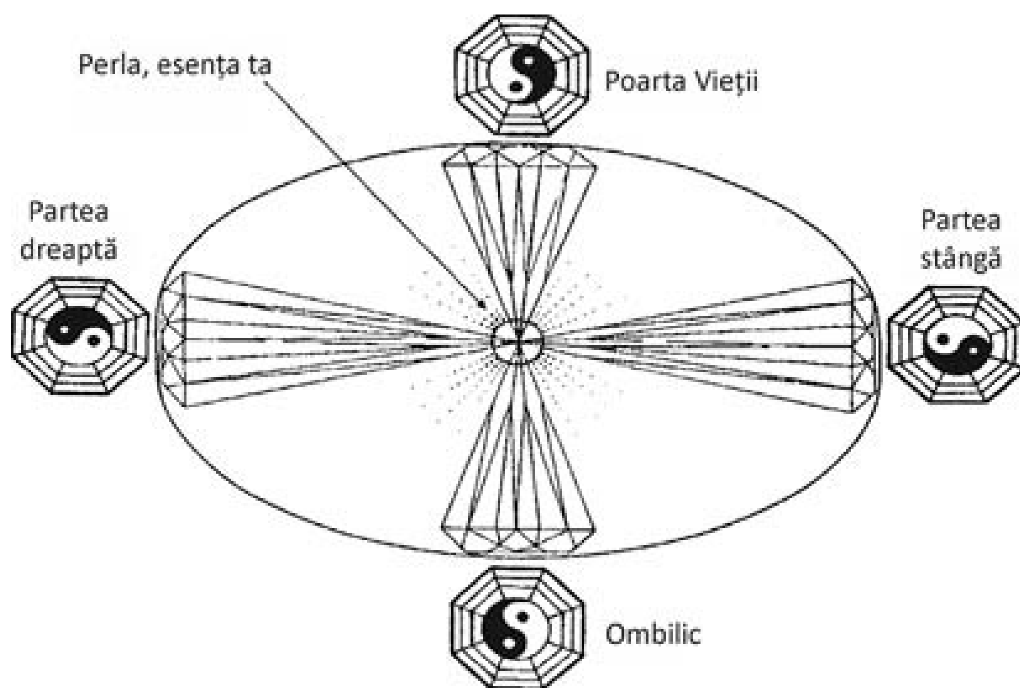


Leagănă greutatea
într-un unghi între 15 și 30º

FUZIUNEA CELOR CINCI ELEMENTE

 Formula 1: Formarea a patru ba-gua („cele 8 trigrame”) şi a perlei

1. Stai în picioare drept, cu ochii închişi şi limba atingând cerul gurii. Efectuează meditaţia Surâsului Interior.
2. Formează ba-gua din faţă: Îndreaptă-ţi conştiinţa şi simţurile în interior spre ombilic. Amestecă şi condensează toate energiile generate într-o minge energetică la nivelul ombilicului.
3. Începând dintr-un punct situat la 4 centimetri în interior faţă de ombilic şi ceva mai sus de el, desenează cu mintea prima linie a stratului exterior al primei ba-gua. Continuă să desenezi celelalte şapte linii ale stratului exterior.
4. Desenează stratul din mijloc linie cu linie şi stratul interior linie cu linie.
5. Trasează opt spiţe de la stratul exterior la cel interior, lăsând spiţele să continue în simbolul Tai Chi din mijloc. Roteşte simbolul Tai Chi în sensul acelor de ceasornic în timp ce contopeşte şi transformă energia. Vizualizează ba-gua strălucind cu o lumină albă, apoi odihneşte-te şi simte această lumină.
6. Ba-gua din spate: Începând dintr-un punct situat la 4 centimetri înăuntru şi puţin mai sus de Poarta Vieţii, trasează stratul exterior al simbolului ba-gua linie cu linie. Repetă paşii 4 şi 5 de mai sus pentru a finaliza ba-gua din spate.



Rotirea în spirală a celor patru ba-gua pentru a forma o perlă

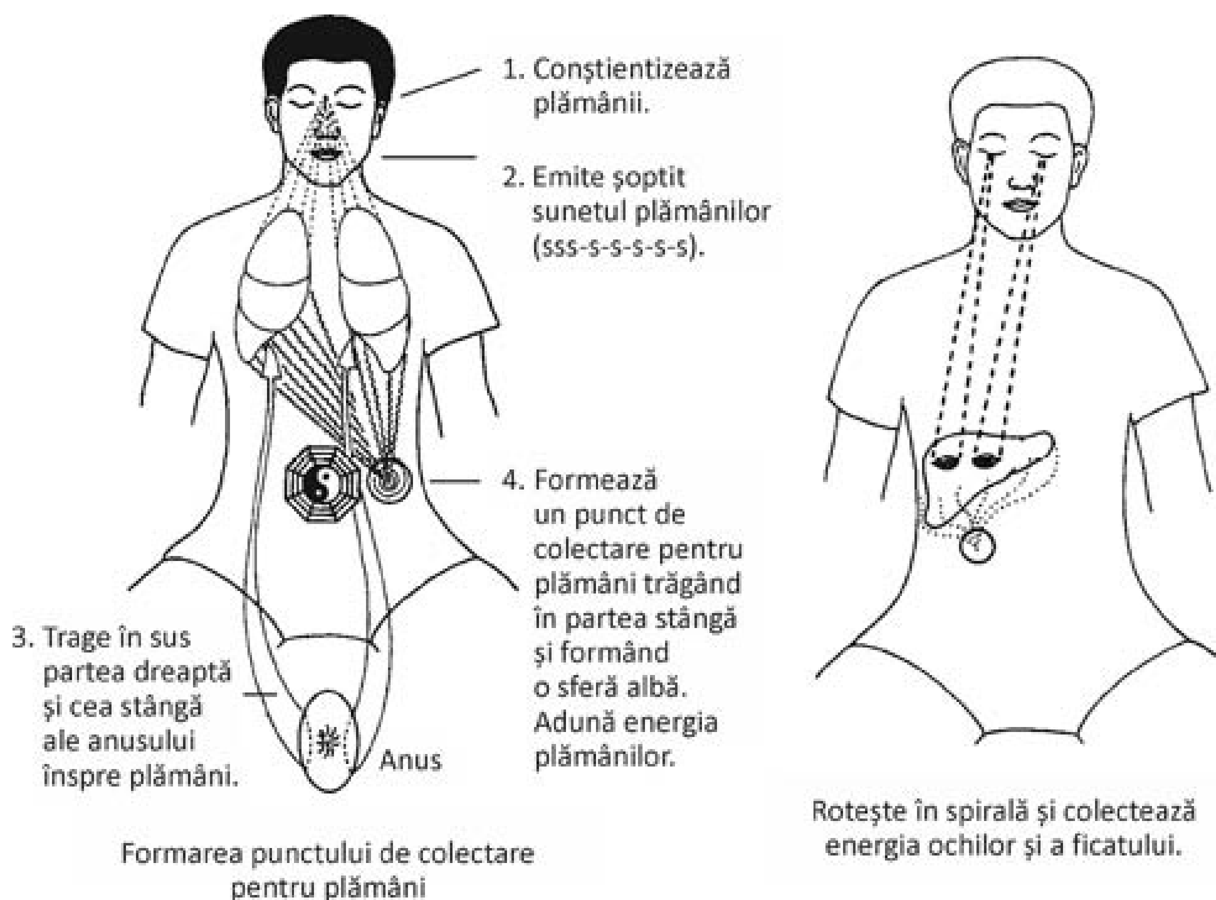
7. Roteşte în spirală simbolurile ba-gua din faţă şi din spate, în special centrele Tai Chi. Observă forţa simbolurilor ba-gua cum e atrasă prin spatele lor ca printr-o pâlnie spre cazanul din centrul corpului. Concentrează-te asupra cazanului şi adu energia înăuntru. Condenseaz-o şi opreşte spirala. Lasă energia să strălucească cu o lumină albă.
8. Ba-gua din partea dreaptă: Concentrează-te asupra punctului din partea dreaptă a corpului aflat la nivelul ombilicului şi pe linie cu axila, la aproximativ 4 centimetri în interiorul corpului. Desenează stratul exterior al acestei ba-gua, apoi stratul de mijloc şi după aceea stratul interior. Desenează cele opt spiţe până în simbolul Tai Chi din centru. Roteşte în spirală acest simbol pe măsură ce se umple de lumină.
9. Ba-gua din partea stângă: Concentrează-te asupra punctului situat la 4 centimetri în interior în partea stângă a corpului, la nivelul ombilicului şi pe linie cu axila stângă. Desenează linie cu linie cele trei straturi, de la exterior spre interior, apoi desenează spiţele. Roteşte în spirală simbolul Tai Chi situat în centru.
10. Roteşte în spirală centrele simbolurilor ba-gua din stânga şi din dreapta, trăgându-le energia prin spate ca prin nişte pâlnii şi ducând-o în cazan. Uneşte această energie cu energia colectată din simbolurile ba-gua din faţă şi din spate.
11. Perla: Relaxat, continuă să roteşti o spirală în cazan. Coboară-ţi toate

simţurile în cazan şi formează perla condensând esenţa tuturor energiilor tale vitale – esenţa organelor, glandelor, simţurilor şi minţii. Simte perla cum devine din ce în ce mai puternică şi mai strălucitoare. Ancorează-te şi împământează-te cu perla folosind afirmaţii pozitive.

12. Mişcă perla în Orbita Microcosmică, conştientizând trei surse de energie: forţa universală (Steaua Polară şi Carul) pătrunzând în corp prin coroană; forţa particulelor cosmice pătrunzând în corp prin punctul dintre sprâncene; şi forţa pământească, adusă în perineu prin tălpi. Mişcă perla în Orbita Microcosmică, concentrându-te asupra fiecărui punct: perineu, coccis, Poarta Vieţii, T11, C7, Perna de Jad, coroană, punctul dintre sprâncene, gât, inimă, plexul solar şi ombilic.
13. Dacă la un moment dat perla se micşorează, formează una nouă concentrându-te asupra celor patru ba-gua şi condensându-le energia într-o perlă.
14. Colectează energia în ombilic şi încheie cu un automasaj qi.

 Formula 2: Echilibrarea atmosferei interioare

1. Stai cu ochii închişi şi efectuează meditaţia Surâsului Interior.
2. Formează ba-gua din faţă şi conştientizează rinichii, scoţând sunetul rinichilor: *ciu-u-u-u*. Contractă partea stângă şi cea dreaptă ale anusului şi comprimă în rinichi. Formează o sferă în perineu – punctul de colectare pentru rinichi – inspirând, trăgând perineul în sus şi împingând abdomenul inferior în jos spre perineu. Formează mintal o sferă şi las-o să strălucească cu o culoare albastră. Roteşte o spirală de energie din ambii rinichi până în punctul de colectare. Aici intensifică spirala, simţind o forţă care atrage energia rece a rinichilor.
3. Conştientizează inima şi timusul. Inspiră şi trage anusul în sus spre inimă, apoi comprimă inima. Formează mintal o sferă la nivelul sternului, punctul de colectare pentru inimă, şi las-o să strălucească cu o culoare roşie. Emite sunetul inimii: *ho-o-o-o-o-o* şi roteşte o spirală de energie în inimă, timus şi punctul de colectare. Lasă spirala să atragă în punctul de colectare energia caldă a inimii şi timusului.



Formarea punctului de colectare pentru plămâni

Roteşte în spirală şi colectează energia ochilor şi a ficatului.

4. Împarte-ţi atenţia între energia rece a rinichilor şi energia caldă a inimii. Roteşte în spirală punctele de colectare şi ba-gua din faţă, apoi măreşte spirala simbolului ba-gua din faţă, inclusiv mişcând puţin şi corpul în spirală pentru a spori forţa. Lasă această ba-gua să atragă energia din punctele de colectare pentru plămâni şi inimă, contopind energia rece a rinichilor cu energia caldă a inimii.
5. Adaptează paşii 2-4 pentru a contopi energiile ficatului şi plămânilor în ba-gua din faţă: concentrează-te asupra ficatului şi emite sunetul ficatului: *ş-ş-ş-ş-ş-ş*. Inspiră şi contractă partea dreaptă a anusului înspre ficat, apoi contractă ficatul. Formează punctul de colectare pentru ficat/vezica biliară sub cutia toracică în partea dreaptă, la nivelul ombilicului şi pe linie perpendiculară cu sfârcul. Formează o sferă verde strălucitoare de 7,5 centimetri inspirând şi trăgând în sus partea dreaptă a anusului în timp ce apeşi în jos partea dreaptă a corpului. Roteşte într-o spirală energiile ficatului şi vezicii biliare în timp ce roteşti în spirală acest punct de colectare, permiţând sferei să atragă energia caldă umedă a ficatului şi vezicii biliare.
6. Formează punctul de colectare pentru plămâni/intestinul gros în partea stângă a corpului, sub sfârcul stâng şi la nivelul ombilicului. Emite sunetul

plămânilor: *sss-s-s-s-s*, apoi inspiră trăgând totodată în sus partea stângă şi partea dreaptă ale anusului înspre plămâni. Contractă plămânii, apoi inspiră din nou în timp ce tragi anusul în sus la nivelul ombilicului. Imaginează-ţi o sferă metalică albă de 7,5 centimetri ce reprezintă punctul de colectare pentru plămâni şi intestinul gros. Roteşte în spirală şi atrage energia rece, uscată a plămânilor în acest punct de colectare.

7. Împarte-ţi atenţia între energia caldă, umedă a ficatului şi energia rece, uscată a plămânilor. Roteşte-le pe amândouă în spirală, după care roteşte în spirală ba-gua din faţă până devine suficient de puternică pentru a atrage energiile ficatului şi plămânului. Amestecă-le în ba-gua din faţă până când energia din ea nu e nici prea caldă, nici prea rece, nici prea udă, nici prea uscată.
8. Atrage energia splinei în ba-gua din faţă: Emite sunetul splinei, *hu-u-u-u-u-u*, apoi inspiră şi trage în sus partea stângă a anusului înspre splină. Contractă uşor muşchii spatelui pentru a simţi splina, apoi formează punctul de colectare pentru splină (galben) în centrul simbolului ba-gua din faţă. Roteşte energia splinei şi ba-gua din faţă, atrăgând energia moderată a splinei în ba-gua.
9. Repetă paşii 2-8 pentru ba-gua din spate, colectând eventualele energii ale organelor rămase în următoarele puncte de colectare. Pentru rinichi, formează o sferă în sacrum; pentru inimă, fă o sferă în spatele inimii între T5 şi T6. Roteşte în spirală şi amestecă energiile caldă şi rece în ba-gua din spate. Colectează restul de energii ale ficatului în partea posterioară dreaptă a simbolului ba-gua din spate, iar energiile plămânului în partea posterioară stângă a aceluiaşi simbol. Roteşte în spirală şi amestecă energiile umede şi uscate ale ficatului şi plămânilor în ba-gua din spate.
10. Roteşte energiile din simbolurile ba-gua din faţă şi din spate, apoi condensează-le şi atrage-le în cazan. Amestecă.
11. Formează ba-gua din partea dreaptă şi colectează energiile din punctele de colectare situate în partea dreaptă a corpului, apoi fă acelaşi lucru cu ba-gua din partea stângă. (Pentru localizarea acestor puncte de colectare, vezi paginile 53-54). Du energiile din simbolurile ba-gua din dreapta şi stânga în cazan şi amestecă-le cu energia aflată deja acolo.
12. Condensează energia amestecată în cazan, formând din ea o perlă rafinată, apoi ancorează-ţi sentimentele de pace şi armonie în această perlă. Coboară perla în perineu şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică, conştientizând forţa universală, forţa particulelor cosmice şi forţa pământească pe măsură ce sunt atrase de perlă.

13. Colectează energia în ombilic şi apoi aplică un automasaj qi.

 Formula 3: Conectarea simţurilor

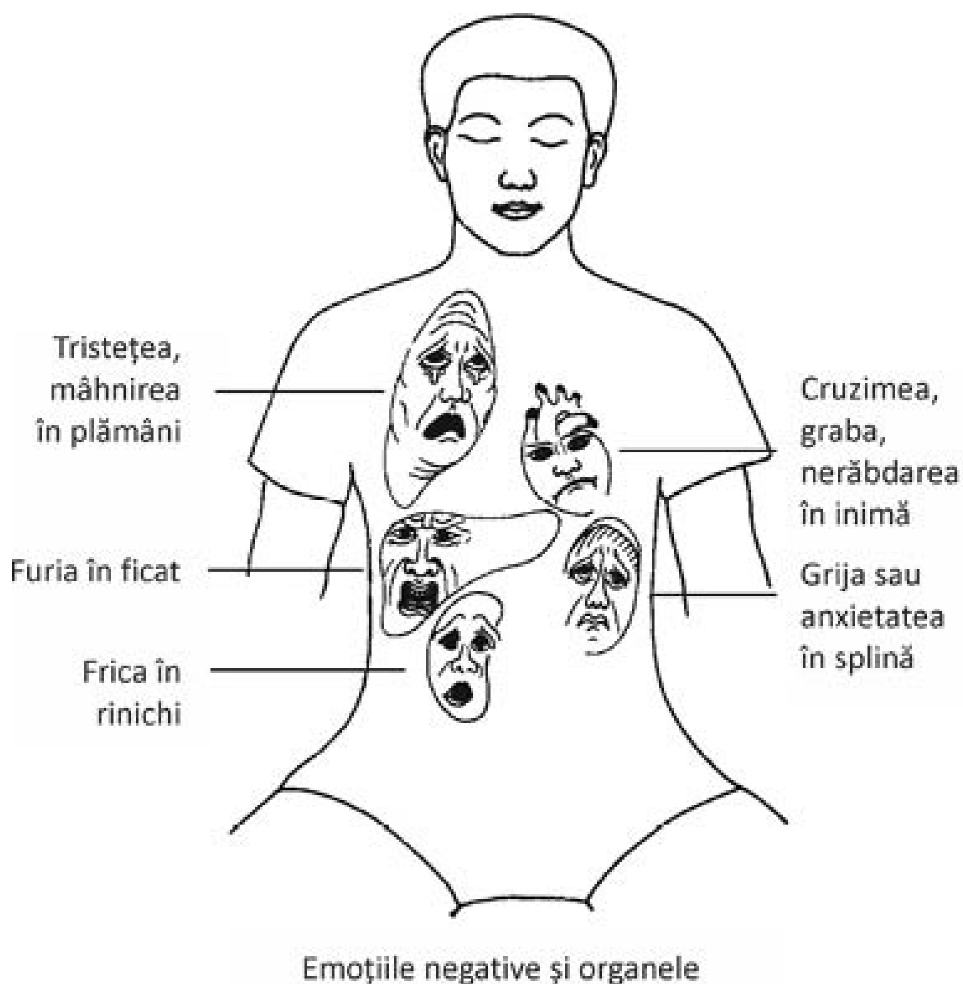
1. Urechi/rinichi: Efectuează meditaţia Surâsului Interior, apoi masează urechile şi rinichii. Concentrează-te asupra urechilor rotind o spirală de energie în ele, apoi roteşte în rinichi o spirală de energie până când devine suficient de puternică pentru a atrage energia din urechi. Colectează energia simţului auzului şi energia rece a rinichilor în rinichi. Creează o sferă albastră la nivelul perineului (punctul de colectare pentru rinichi) şi roteşte acolo o spirală de energie pentru a atrage înăuntru atât energia auzului din urechi, cât şi energia rece a rinichilor.
2. Limbă/inimă: Mişcă limba în gură pentru a produce salivă şi masează delicat inima. Roteşte o spirală de energie în limbă şi înghite saliva în timp ce cobori în spirală esenţa limbii spre inimă. Roteşte în spirală energia inimii pentru a atrage energia simţului gustului din limbă. Fă o sferă roşie în punctul de colectare pentru inimă (stern) şi creează o spirală puternică în el. Atrage atât energia gustului, cât şi energia roşie şi caldă a inimii.
3. Roteşte în spirală energiile celor două puncte de colectare în ba-gua din faţă şi amestecă-le. Percepe absorbţia simţurilor înăuntrul ei.
4. Ochi/ficat: Mişcă ochii şi masează ochii şi ficatul. Roteşte o spirală de energie în ochi şi creează o spirală mai puternică în ficat, atrăgând în ficat energia văzului proprie ochilor. Creează o sferă verde în punctul de colectare situat mai jos de ficat (perpendicular cu sfârcul, la nivelul ombilicului). Roteşte în spirală şi colectează energia caldă, umedă a ficatului şi energia vederii.
5. Nas/plămâni: Masează nasul şi plămânii. Roteşte o spirală de energie în ambele locuri, folosind spirala mai puternică din plămâni pentru a atrage energia mirosului proprie nasului. Fă o sferă albă în punctul de colectare situat mai jos de plămâni şi roteşte în el o spirală de energie. Atrage în ea energia rece, uscată a plămânilor şi esenţa simţului olfactiv.
6. Roteşte în spirală în ba-gua din faţă, atrăgând şi amestecând energiile ochilor şi ficatului cu cele ale nasului şi plămânilor. Simte simţurile absorbindu-se şi convergând aici.
7. Gură/splină: Mişcă buzele şi masează splina. Roteşte o spirală de energie în ambele locuri, permiţând spiralei mai puternice din splină să atragă energia

gurii. Formează un punct de colectare (sferă galbenă) în centrul simbolului ba-gua din faţă şi atrage în el energiile splinei şi gurii.

8. Concentrează-ţi atenţia asupra simbolului ba-gua din spate, asupra punctelor sale de colectare şi energiilor adunate în el. Roteşte o spirală cu ba-gua din faţă şi din spate în cazan şi amestecă-le energiile în el. Apoi fă acelaşi lucru cu ba-gua din stânga şi din dreapta, rotind o spirală cu energiile lor în cazan. Percepe simţurile sub un singur centru de control. Formează o perlă şi ancorează-ţi de ea sentimentele de stăpânire de sine folosind afirmaţii. Apoi adu perla la perineu şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică, observând cum te alimentează forţa universală, forţa particulelor cosmice şi forţa pământească. Adu perla înapoi în cazan şi colectează energia în ombilic. Încheie cu un automasaj qi.

 Formula 4: Transformarea emoţiilor

1. Stând aşezat, efectuează meditaţia Surâsului Interior. Când eşti pregătit, formează ba-gua din faţă.
2. Rinichi/urechi: Îndreaptă-ţi atenţia spre urechi şi rinichi. Conştientizează frica şi alte senzaţii neplăcute. (Aceste energii se pot manifesta ca senzaţie de frig, culoare albastră tulbure, forme bizare etc.). Formează o spirală din frică şi alte senzaţii şi scoate-le din rinichi în punctul de colectare corespunzător rinichilor.
3. Inima/limbă: Îndreaptă-ţi atenţia asupra limbii şi inimii. Conştientizează eventualele sentimente de nerăbdare, cruzime sau alte senzaţii neplăcute, care se pot manifesta ca sentimente, forme, sunete sau imagini. Sentimentele negative din inimă pot fi percepute sub aspectul culorii roşii tulburi, acidităţii, căldurii şi/sau zgomotului. Formează o spirală şi exală emoţiile şi senzaţiile afară din inimă, atrăgându-le în punctul de colectare corespunzător inimii.
4. Roteşte în ba-gua din faţă o spirală formată din energiile provenite din punctele de colectare corespunzătoare rinichilor şi inimii. Amestecă-le şi lasă-le să se transforme într-o energie pură, strălucitoare şi aurie. Această energie radiază dragoste, bucurie şi blândeţe din centrul tău.



Emoțiile negative și organele

5. Ficat/ochi: Mişcă ochii şi conştientizează ficatul. Observă eventualele sentimente de furie ori alte senzaţii neplăcute. Ele pot fi percepute ca o senzaţie de abur sau de extindere, un verde tulbure, o furie roşie ori o tendinţă spre distrugere. Roteşte furia şi alte energii care nu îţi plac într-o spirală în punctul de colectare corespunzător ficatului.
6. Plămâni/nas: Inspiră şi expiră, apoi inspiră din nou. Conştientizează legătura dintre plămâni şi nas. Identifică eventualele sentimente de tristeţe, mâhnire sau depresie. Energia negativă din plămâni poate fi gri, rece, mucedă sau sărată. Roteşte în spirală şi elimină tristeţea şi toate energiile nedorite în punctul de colectare al plămânilor.
7. Roteşte în ba-gua din faţă o spirală formată din energiile provenite din punctele de colectare corespunzătoare ficatului şi plămânilor. Amestecă-le şi echilibrează-le, ajutându-le astfel să se transforme în lumina aurie a bunătăţii şi curajului.
8. Deplasează atenţia asupra gurii şi splinei, conştientizând sentimentele de

îngrijorare şi nelinişte. Energia negativă a splinei poate fi percepută ca neclară, acră, oscilantă, nesigură sau lipicioasă. Roteşte în spirală şi exhală grija şi alte senzaţii neplăcute în punctul de colectare corespunzător splinei. Adu-le în ba-gua din faţă pentru a le amesteca laolaltă cu energiile aflate deja acolo.

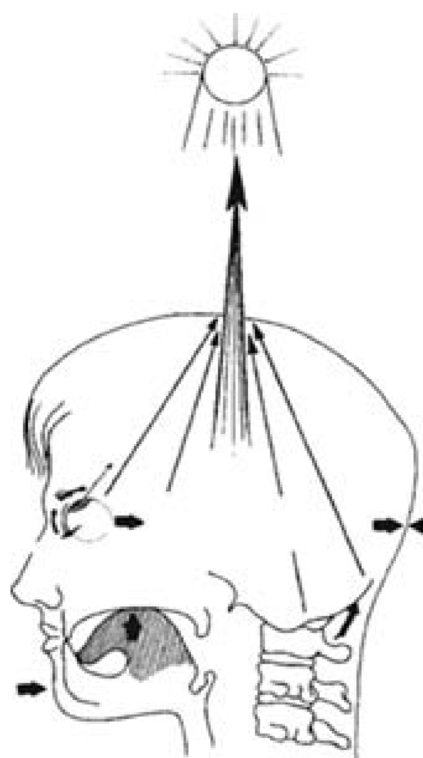
9. Treci încă o dată pe la fiecare organ şi punct corespunzător de colectare, rotind în spirală şi extrăgând eventuala energie negativă rămasă, pe care o vei combina cu energia deja prezentă în ba-gua din faţă. Roteşte în spirală, amestecă şi transformă toată energia rămasă, simţind cum cresc virtuţile. Dacă ai nevoie de mai multe resurse, întrebuinţează dragostea şi bucuria din inimă.
10. Formează ba-gua din spate şi conştientizează toate energiile pe care le-ai colectat înăuntrul său. Roteşte în spirală ba-gua din faţă şi din spate pentru a atrage energiile lor în cazan. Apoi creează şi roteşte în spirală ba-gua din stânga şi din dreapta şi formează o perlă care acum străluceşte cu o culoare aurie scânteietoare.
11. Coboară perla în perineu şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică, simţind că eşti alimentat de forţa universală, forţa particulelor cosmice şi forţa pământească. Colectează energia în ombilic şi efectuează un automasaj qi.

 Formula 5: Naşterea fetusului nemuritor

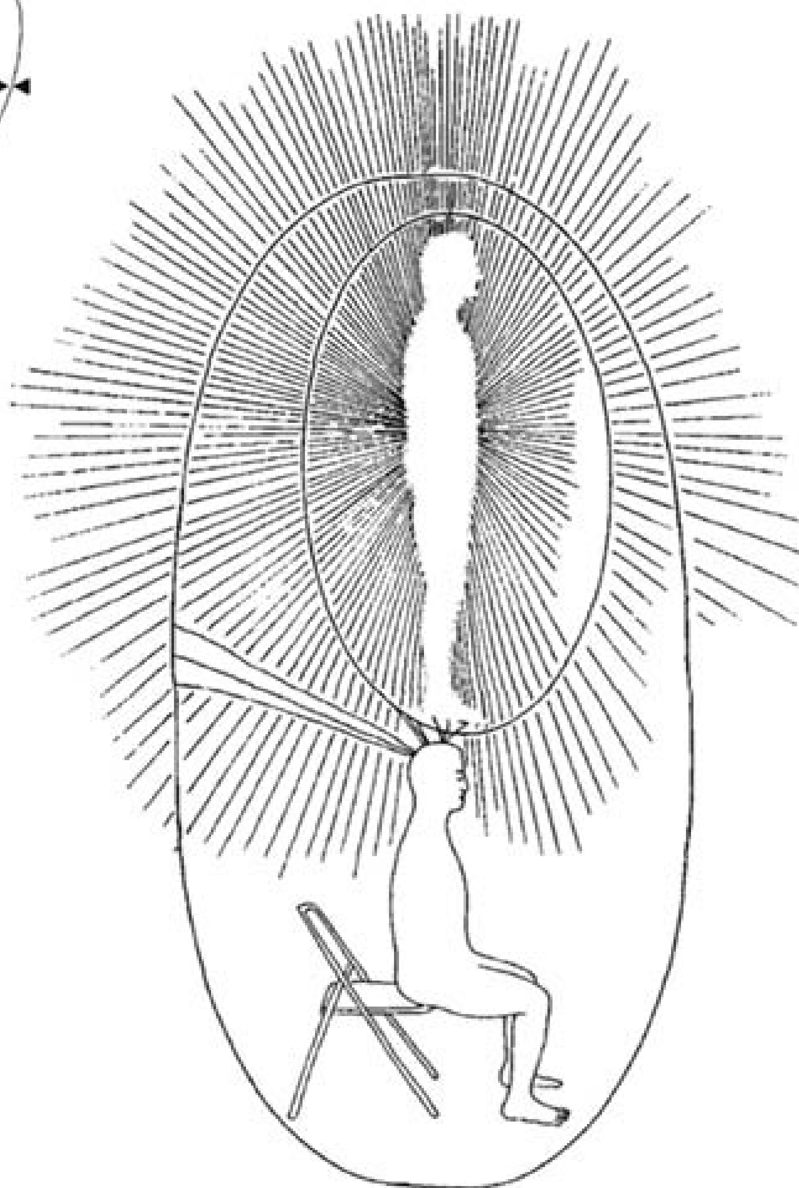
1. Practică formulele 1-4 ale Fuziunii, contopind în cazan energiile obţinute din combinarea practicilor şi formând o perlă aurie strălucitoare. Coboară perla la perineu şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică, fiind mereu conştient de forţele cosmică, a particulei universale şi pământească primite. Construieşte energia cinetică a perlei.
2. Activează pompa craniană apăsând cu vârful limbii pe dinţii de jos şi cu suprafaţa limbii pe palat. Încleştează dinţii, retrage bărbia, trage ochii în orbite şi îndreaptă urechile, nasul şi limba spre spatele capului în timp ce îţi orientezi toate simţurile în sus spre coroană. Simte pulsaţiile pompei craniene.
3. Activează pompa sacrală inspirând, trăgând perineul în sus, apoi inspirând din nou trăgând în sus şi partea din spate a anusului înspre sacrum. Inspiră iarăşi şi ridică perla din perineu la sacrum, apoi la T11, C7, baza craniului şi

coroană. Inspiră şi ţine respiraţia, simţind un val strălucitor de lumină ridicându-se din coroană.

4. Inspiră şi înghite saliva. Simte coroana deschisă. Înghite saliva în sus şi simte o împingere în coroană. Expiră cu forţă spre coroană şi aruncă perla afară într-un punct situat la aproximativ 15,24 centimetri deasupra capului.
5. Foloseşte-ţi simţurile pentru a controla perla, învăţând să o mişti în sus, în jos şi în toate direcţiile. Învaţă să o roteşti în spirală la stânga şi la dreapta, repede şi încet etc. Apoi ridic-o cu 30 de centimetri mai sus şi practică din nou controlul asupra ei. Continuă să o înalţi şi să o controlezi mărind distanţa în etape de câte 30 de centimetri, până ajungi la o înălţime egală cu cea a corpului tău.



Aruncă perla afară



Formarea corpului energetic, a scutului său protector
și a unei bule mari care să ocrotească tot

6. Relaxează-ţi mintea şi simţurile şi foloseşte-le pentru a mări perla. Modelează-o într-o formă asemănătoare cu trupul tău sau cu un corp idealizat/sacralizat – având cap, braţe, mâini, picioare etc. Apoi foloseşte simţurile pentru a „sculpta” faţa. Începe concentrându-ţi atenţia asupra ochilor, apoi condensează-le esenţa într-o minge. Activează coroana şi scoate prin ea mingea formată din energia ochilor, ducând-o pe faţa corpului energetic. Poziţionează ochii pe faţa corpului energetic şi afirmă că au fost formaţi. Repetă paşii pentru a aşeza urechile, nasul, gura şi limba pe corpul energetic.
7. Poţi schimba faţa şi proporţiile corpului aşa cum îţi place în momentul respectiv. Apoi copiază cazanul din corpul fizic în corpul energetic: concentrează-te asupra cazanului şi condensează-l, apoi aruncă-l prin coroană în perineul corpului energetic.
8. Atribuie un gen corpului energetic. Când fiinţa energetică e definită clar, dă-i un nume lăuntric (care, pentru protecţia ta, nu trebuie împărtăşit altora) şi un glas lăuntric – sau mai multe glasuri. Pe măsură ce avansezi în practică, aceste glasuri te vor putea sfătui.
9. Formează încă o perlă în cazanul corpului fizic şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică. Inspiră, activează pompele craniană şi sacrală, activează lumina călăuzitoare în perineul corpului energetic şi aruncă perla prin coroana corpului fizic în corpul energetic. Foloseşte-ţi simţurile pentru a duce perla în osul sacru al corpului energetic şi las-o să se dezvolte acolo. Apoi fă perla să circule prin Orbita Microcosmică a corpului energetic: Poarta Vieţii, T11, C7, baza craniului, coroană, punctul dintre sprâncene, limbă, gât, inimă, plexul solar, ombilic, centrul sexual şi perineu.
10. Formează încă o perlă în corpul fizic şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică până se dezvoltă. Apoi readu perla la perineu, inspiră şi activează pompa craniană. Contractă perineul, anusul şi partea din spate a anusului, apoi ridică perla după cum urmează: la sacrum, Poarta Vieţii, T11, C7 şi baza craniului. Îndreaptă perla spre un punct situat la 4 centimetri în spatele coroanei. Simte o pulsaţie în acel punct, apoi expiră şi aruncă perla afară. După ce perla a ieşit din coroană, utilizeaz-o pentru a forma o bulă în jurul întregului corp energetic.
11. Repetă pasul 10, formând încă o perlă, făcând-o să circule şi aruncând-o afară prin coroană. După ce perla iese din coroană, foloseşte-o pentru a

forma o bulă care să cuprindă atât corpul energetic, cât şi corpul fizic. Fii permanent conştient de corpul fizic, corpul energetic şi bulele care formează scuturile protectoare în jurul lor.

12. Încheie exerciţiul: Condensează corpul energetic (aflat încă în bula protectoare) într-o perlă sorbind energia prin ombilicul corpului energetic. Fii permanent conştient de scutul protector al corpului energetic şi de scutul protector mai mare ce ocroteşte şi corpul energetic, şi corpul fizic. Inspiră şi activează pompa craniană, conştientizând lumina călăuzitoare din coroană. Inspiră şi adu perla spre coroană, apoi inspiră din nou cu mai multă forţă pentru a introduce perla în corp prin coroană. Fă perla să circule în Orbita Microcosmică.
13. Conştientizează bula mare ce înconjoară corpul fizic şi bula corpului energetic, inspiră şi absoarbe bula corpului energetic prin coroană şi spatele coroanei. Adaugă energia ei la perla care circulă deja în Orbită. Apoi începe să micşorezi bula protectoare mare, absorbind lent din ea prin punctul situat la 4 centimetri în spatele coroanei. Adaugă energia ei la perla care circulă, însă păstrează o parte din scut în jurul corpului fizic.
14. Coboară perla pe canalul frontal până la ombilic. Strânge ce a rămas din scutul protector mai strâns în jurul tău absorbindu-l prin ombilic. Readu perla în cazan. Roteşte în spirală şi condensează energia în ombilic. Efectuează un automasaj qi.

FUZIUNEA CELOR CINCI ELEMENTE

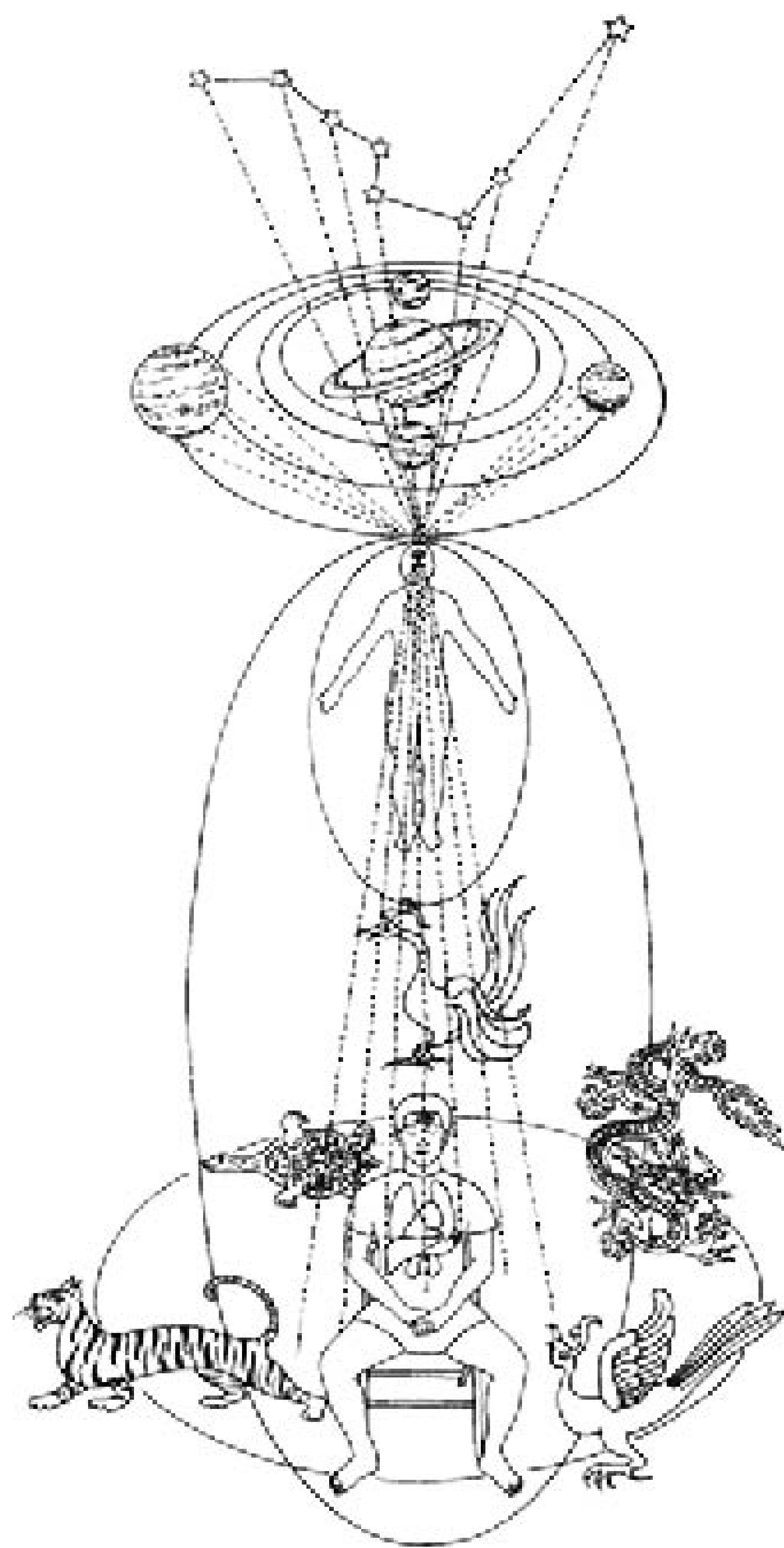
 Formulele 6-8 pentru practică avansată

Aceste practici formează copiii neprihăniţi şi vlăstarele lor animale şi îl pun pe practicant în legătură cu forţele planetare şi pământeşti.

1. Practică formulele Fuziunii 1-4, apoi contopeşte energiile din cele patru bagua în cazan, formând o perlă aurie strălucitoare. Concentrează-ţi atenţia asupra rinichilor şi a esenţei lor, blândeţea. Roteşte o spirală cu energia rinichilor spre punctul de colectare corespunzător acestor organe, până radiază cu o lumină albastră strălucitoare. Modelează lumina albastră în imaginea unui băiat sau a unei fete pure ce întruchipează blândeţea. Acest copil neprihănit e înveşmântat în albastru şi expiră o respiraţie albastră. Respiraţia albastră se acumulează şi se transformă într-un cerb cu coarne, ce simbolizează energia pură rafinată a blândeţii. Roteşte o spirală de energie în spirală în punctul de colectare corespunzător rinichilor şi expiră prin el, proiectând un val intens de blândeţe spre spatele corpului. Această energie va atrage forţa pământească a nordului, care poate fi vizualizată ca o ţestoasă mare. Aşaz-o în spatele tău pentru a-ţi proteja partea nordică şi conectează-te cu planeta Mercur.
2. Repetă pasul 1, de această dată concentrându-te asupra inimii, a culorii sale roşii şi a esenţei sale, dragostea şi bucuria. Modelează lumina roşie într-un copil (băiat sau fată) pur înveşmântat în roşu şi expirând o respiraţie roşie. Respiraţia roşie se transformă într-un fazan ce întruchipează energia pură a dragostei şi bucuriei. Roteşte o spirală de forţă în punctul de colectare corespunzător inimii, apoi expiră prin el spre faţa corpului. Aceasta va atrage forţa pământească a sudului – focul. Formează un fazan pentru a capta forţa pământească a focului şi aşază-l în faţa ta pentru a-ţi proteja partea sudică. Conectează-te în cer cu Marte.
3. Reia încă o dată procesul, concentrându-te asupra ficatului, a culorii lui verzi şi a esenţei bunătăţii. Modelează lumina verde într-un copil (fată sau băiat)

înveşmântat în verde, expirând o respiraţie verde – energia bunătăţii. Modelează respiraţia într-un dragon verde care simbolizează bunătatea. Roteşte o spirală de energie în punctul de colectare corespunzător ficatului şi expiră prin el. Modelează un dragon verde – întruchiparea forţei pământeşti a lemnului – în dreapta corpului tău (est), conectându-te cu planeta Jupiter.

4. Roteşte în spirală energia plămânilor spre punctul de colectare şi formează o lumină albă. Priveşte transformarea luminii într-un copil neprihănit înveşmântat în alb, expirând o respiraţie albă. Această respiraţie se preschimbă într-un tigru alb – esenţa curajului. Roteşte energia în punctul de colectare corespunzător plămânilor şi expiră prin el. Energia pură a plămânilor atrage forţa pământească a metalului. Modelează un tigru alb – întruchiparea forţei pământeşti a metalului – în stânga corpului (vest) şi conectează-te în cer cu Venus.
5. Roteşte o spirală cu energia splinei în punctul de colectare corespunzător şi formează o lumină galbenă. Modelează lumina într-un copil înveşmântat în galben, întruchipând



Conștientizarea neîntreruptă a tuturor surselor de energie

virtuţile splinei, sinceritatea şi corectitudinea, şi expirând o respiraţie galbenă. Această respiraţie se transformă într-o pasăre phoenix galbenă – personificarea corectitudinii. Roteşte o spirală de energie în punctul de colectare corespunzător splinei şi proiectează-o de-a lungul liniei mediane a corpului prin creştetul capului şi în afară. Când aceasta atrage forţa pământului, modelează o pasăre phoenix şi plasează-o deasupra capului pentru ocrotire. Conectează-te cu Saturn.

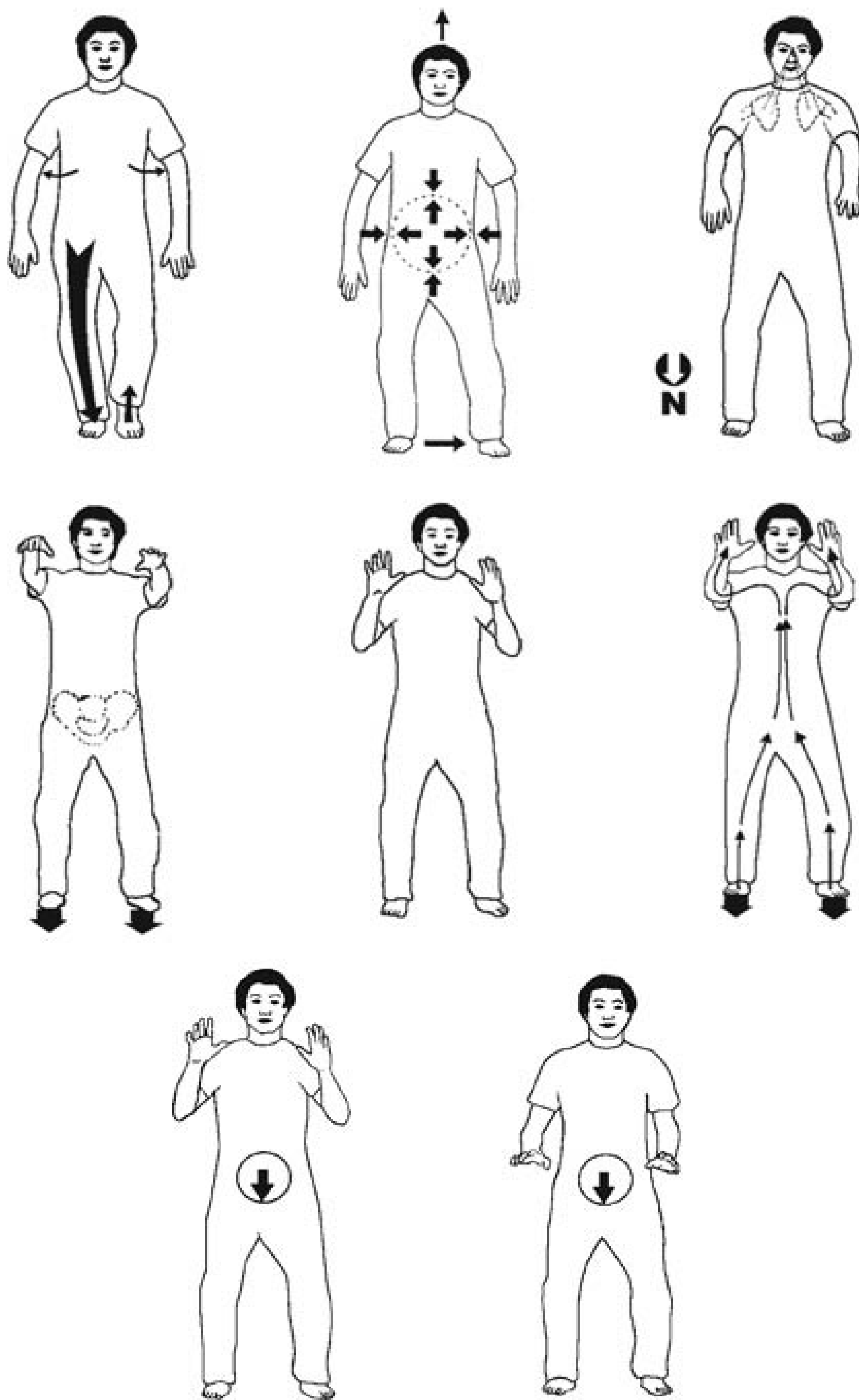
6. Formează un inel ocrotitor în jurul organelor trasând un cerc de la dragonul verde şi copilul neprihănit din punctul de colectare corespunzător ficatului, îndreptându-te în sus spre copilul neprihănit şi fazanul roşu din punctul de colectare al inimii. Continuă să desenezi cercul în jurul punctului de colectare corespunzător plămânilor, în jos la punctul de colectare corespunzător rinichilor şi încheind în centrul simbolului ba-gua din faţă – punctul de colectare al splinei şi locul unde se găsesc pasărea phoenix galbenă şi copilul neprihănit galben.
7. Formează un inel de foc în jurul corpului legând între ele fazanul roşu, dragonul verde, ţestoasa albastră/neagră şi tigrul alb. Pasărea phoenix galbenă de deasupra corpului formează o cupolă incandescentă.
8. Formează o bulă şi un scut protectoare la fel ca în formula anterioară.
9. Colectează energia în ombilic şi încheie cu un automasaj qi.

STRUCTURA INTERIOARĂ A TAI CHI-ULUI

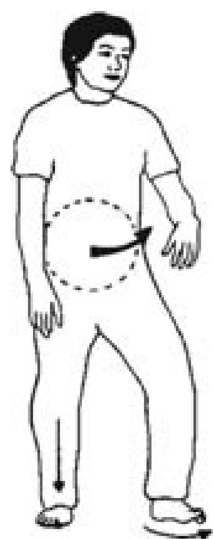
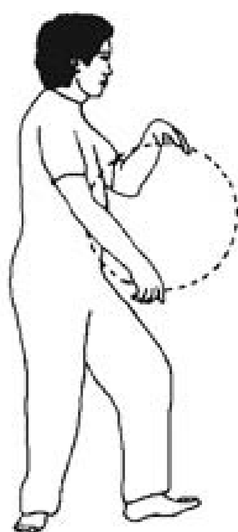
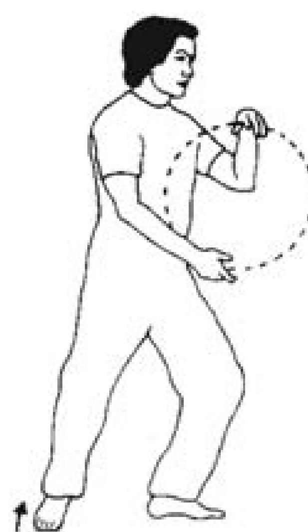
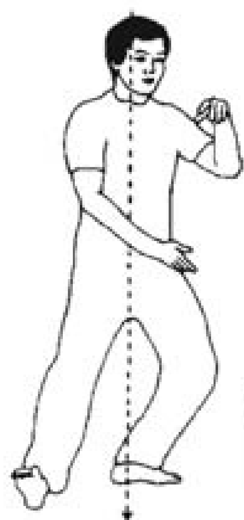
 Mişcările de deschidere şi colţul nordic, Forma pe stânga

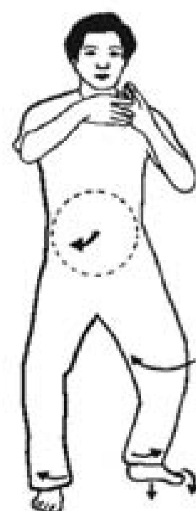
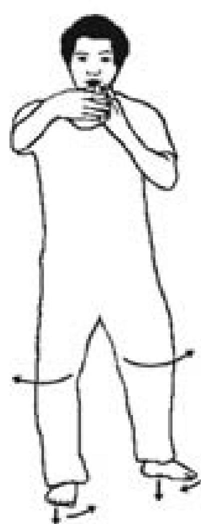
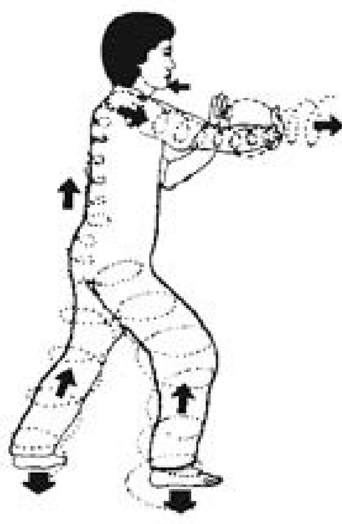
1. Stai în postura Wu Qi cu faţa spre nord. Labele picioarelor ar trebui să fie apropiate şi relaxate, iar capul ridicat ca şi cum ar fi suspendat de un fir. Ochii sunt deschişi, limba atinge cerul gurii, iar respiraţia e uniformă şi profundă, pătrunzând în dan-tien.
2. Surâde timusului, organelor şi ombilicului. Inspiră şi expiră lin, lăsându-te în jos din kua pe expiraţie: cufundă pieptul pentru a rotunji omoplaţii, roteşte palmele spre spate şi înclină coccisul spre călcâiul drept, trecând greutatea pe piciorul drept.
3. Când întreaga greutate este pe piciorul drept, inspiră şi ridică călcâiul stâng, târând degetul mare pe sol în timp ce depărtezi piciorul stâng de drept până la nivelul umerilor. Expiră şi pune talpa stângă jos, cu toate cele nouă puncte atingând solul. Simte o minge de energie la nivelul ombilicului.
4. Inspiră, lăsând omoplaţii să îţi ridice braţele la înălţimea umerilor, cu coatele îndreptate în jos. Expiră lent, îndoind coatele şi lăsând încheieturile mâinii puţin spre spate, astfel încât palmele să fie orientate spre afară. Rotunjeşte omoplaţii, retrage osul sacru şi întinde braţele. Expiră şi lasă braţele în jos cu putere qi internă, lăsând coatele să ghideze până când mâinile ajung la nivelul şoldurilor.
5. Lăsarea pe spate/Prima respingere: Inspiră şi lasă greutatea pe piciorul drept. Lasă dan-tien-ul să dirijeze rotirea spre stânga (vest), astfel încât şoldurile şi osul sacru se întorc spre stânga. Ridică degetele de la piciorul stâng şi pivotează pe călcâiul stâng, punând degetele jos, îndreptate spre vest. În timp ce talia se roteşte, ridică mâna stângă, descriind un cerc în sens contrar acelor de ceasornic până la nivelul inimii (cu palma îndreptată spre sol). Palma dreaptă se întoarce în sus şi ajunge în zona aflată imediat sub ombilic, formând o minge de qi între palme.

6. Expiră, mutând 60% din greutatea corpului pe piciorul stâng. Inspiră, direcţionând energia din dan-tien – cea care întoarce şoldurile – astfel încât să rotească partea superioară a corpului cu 45⁰ spre dreapta (nord-vest). Concomitent, mută echilibrul pe laba piciorului stâng şi ridică călcâiul drept.
7. A doua respingere: Lasă-te pe piciorul stâng şi fă un pas mare spre nord cu piciorul drept. Expiră în momentul în care piciorul atinge solul cu degetele îndreptate direct înainte (nord). Transferă o parte din greutate pe piciorul drept, ridicând totodată braţul drept la nivelul inimii, cu palma îndreptată spre piept. Apropie cotul stâng de corp, astfel încât degetele să arate în sus, iar palma stângă să fie în faţa palmei drepte. Mâinile ţin o minge de energie în timp ce corpul se orientează spre nord-vest, cu piciorul stâng arătând spre vest şi piciorul drept arătând spre nord.



Postura de deschidere

Respingerea

8. Inspiră şi roteşte piciorul stâng spre interior, întorcând talpa cu 45º, astfel încât să arate înspre nord-vest. Lasă dan-tien-ul să îţi întoarcă şoldurile spre dreapta (nord) în timp ce genunchiul drept se întoarce înspre exterior. Roteşte şi piciorul stâng înspre exterior, simţind forţa pământului cum transferă energie în sus de-a lungul piciorului. Pe lângă faptul că apasă în jos şi roteşte în spirală, piciorul stâng începe să împingă şi înainte, permiţând spiralei de energie să urce la şold şi pe coloana vertebrală.
9. Expiră şi mută greutatea în faţă, pe piciorul drept. Foloseşte pompele sacrală şi de la T11 pentru a propulsa energia în sus până la C7, apoi cufundă pieptul, retrage bărbia şi propulsează energia ca o undă de la C7 afară prin braţe şi mâini, îndreptând palma dreaptă.



Colţul nordic, Forma pe stânga (continuare)

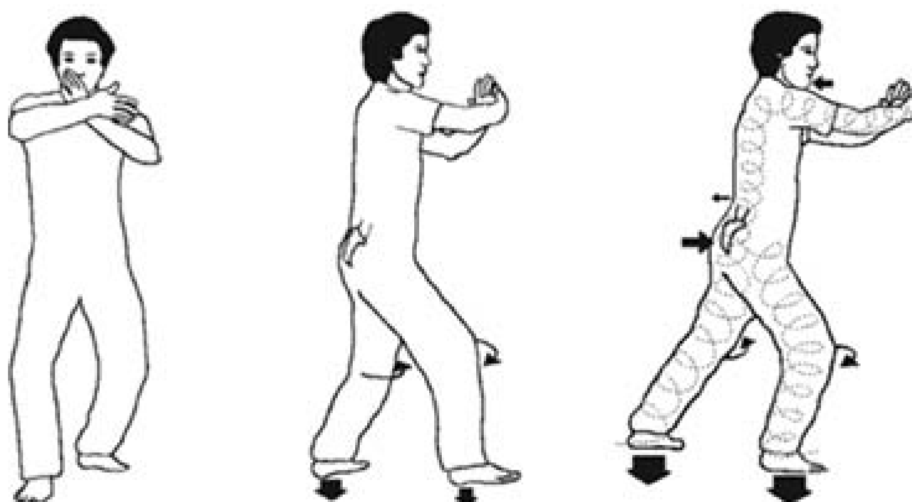
10. Rularea: Lasă-te pe spate inspirând şi lăsându-te pe piciorul drept, care împinge în pământ. Îndoaie genunchiul stâng, împingând corpul spre spate fără a mişca tălpile. Îndreaptă încheietura mâinii drepte şi orientează degetele înainte în timp ce roteşti mâna stângă astfel încât palma să fie orientată în sus. Adu mâna stângă sub braţul drept la nivelul cotului.
11. Expiră şi întoarce cu mintea dan-tien-ul şi talia spre stânga, în timp ce şoldurile se răsucesc puţin spre dreapta. Roteşte în spirală braţul drept şi întoarce palma spre faţa ta.
12. Presarea: Inspiră în timp ce braţul stâng trasează un cerc (palma în sus). Concomitent, qi-ul din dan-tien dirijează şoldurile să se întoarcă spre nord. În momentul în care şoldurile îşi încheie răsucirea spre nord, mâna stângă ar trebui să termine cercul şi să ajungă să apese pe podul palmei drepte. Când şoldurile s-au întors, expiră şi apasă laba piciorului stâng în pământ, rotind genunchiul spre exterior. În timp ce piciorul stâng împinge înainte, piciorul drept roteşte în spirală spre exterior, iar energia spiralată urcă de-a lungul picioarelor la sacrum. Activează pompa sacrală pentru a duce energia la T11, iar apoi la C7. Cufundă pieptul şi rotunjeşte omoplaţii pentru a activa pompa de la T11 şi a transfera forţa prin braţe şi mâini. Când energia ajunge în mâini, învârte mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic şi mâna stângă în sens contrar acelor de ceasornic. Retrage bărbia pentru a activa pompa

craniană.

13. Împingerea cu două mâini: Inspiră şi lasă-te pe spate pe piciorul stâng. Trage în jos osul sacru în timp ce împingerea cerească întinde coloana vertebrală. Piciorul drept începe să apese în pământ şi ambele palme se întorc în jos. Depărtează palmele la nivelul umerilor. Adu palmele în faţă, formând Mâna Domniţei.
14. Apasă şi roteşte picioarele pentru a conduce energia în sus, ca în pasul 3. Activează pompele din sacrum, T11 şi C7 pentru a propaga energia în braţe, apoi activează pompa craniană. Lasă forţa tendoanelor să-ţi întindă degetele în timp ce roteşti în spirală braţul/mâna stângă în sensul acelor de ceasornic şi braţul/mâna dreaptă în sens contrar acelor de ceasornic.



Rularea

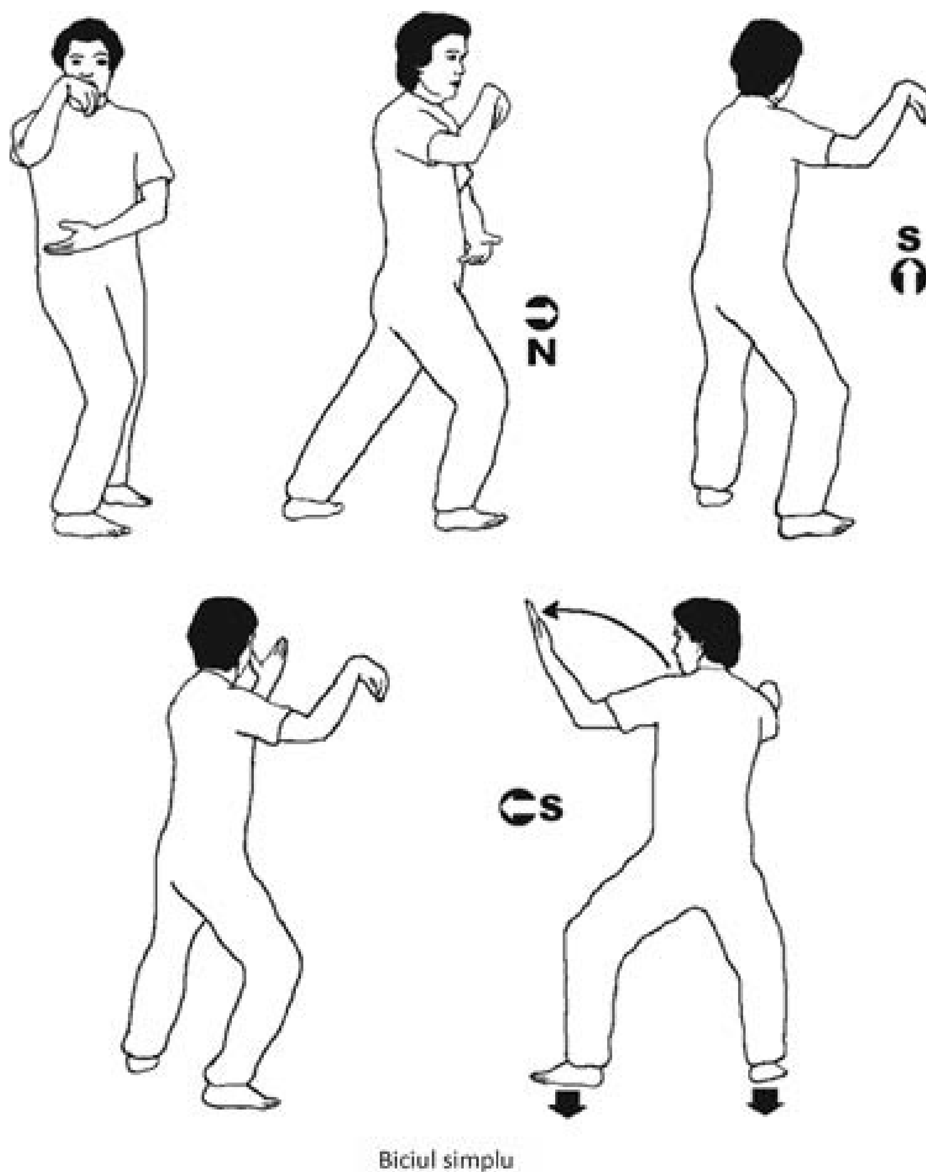


Presarea



Împingerea

15. Biciul simplu spre sud: Lasă-te pe spate pe piciorul stâng şi îndreaptă puţin coatele. Antebraţele ar trebui să fie paralele cu solul, cu palmele îndreptate în jos. Ridică uşor piciorul drept, sprijinindu-l pe călcâi.
16. Expiră şi întoarce-ţi qi-ul la stânga (vest), lăsând şoldurile să îl urmeze. Şoldurile ar trebui să întoarcă partea superioară a corpului. Pivotează piciorul drept pe călcâi până când degetele sunt îndreptate tot spre vest, apoi pune talpa jos. Roteşte lent coloana şi trunchiul spre stânga până când braţele sunt îndreptate spre sud. Când ai atins punctul maxim, întoarce-te la stânga, inspiră şi apasă piciorul stâng în pământ, mutând greutatea pe piciorul drept. Apoi expiră în timp ce roteşti şoldurile spre dreapta, transferând energia spiralată din piciorul stâng în cel drept.
17. În timp ce roteşti şoldurile, îndoaie braţul drept din cot şi formează un cioc cu mâna stângă. Simultan, adu mâna stângă sub cotul drept. Inspiră şi eliberează energia spiralată în piciorul drept, dirijând dan-tien-ul să întoarcă şoldurile la stânga şi pivotând piciorul stâng pe degetul mare. Forţa va urca pe coloană prin braţul drept. Plesneşte ciocul ca un bici spre vest.



Biciul simplu

18. Pasul circular/Atingerea Cerului: Cu toată greutatea pe piciorul drept (indicând în continuare spre vest), fă un pas mare în faţă cu piciorul stâng, aducând călcâiul la 45^{o} în stânga călcâiului drept. Coboară degetele piciorului pe sol îndreptate spre sud în timp ce expiri şi îţi echilibrezi greutatea pe ambele labe ale picioarelor. Concomitent, mâna stângă trasează un arc la o distanţă egală cu lungimea antebraţului de faţă, cu palma îndreptată spre corp. Mâna stângă deschide palma în sus, iar mâna dreaptă continuă să fie strânsă în formă de cioc. Şoldurile sunt orientate spre sud-vest.
19. Împingerea cu o singură mână: Inspiră şi pivotează piciorul drept pe călcâi, întorcând degetele 45^{o}, astfel încât să indice spre sud-vest. Mintea dirijează

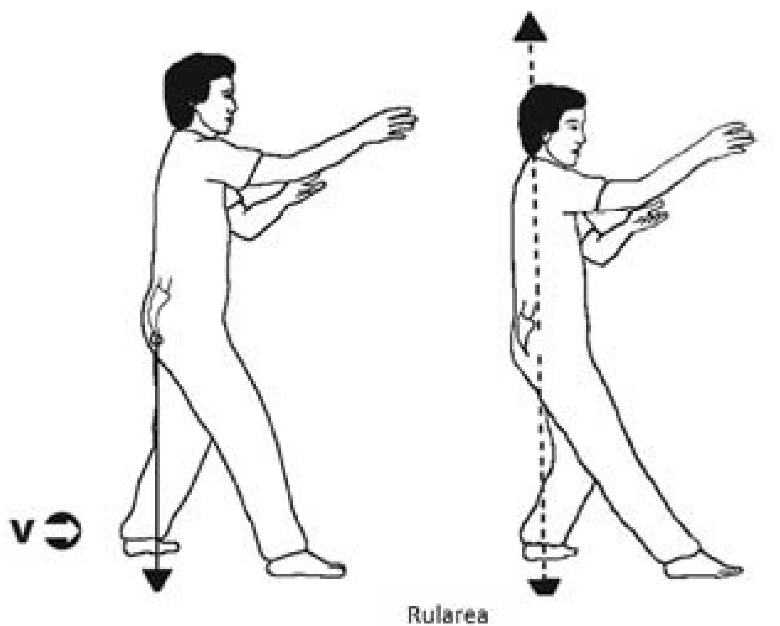
qi-ul din dan-tien să se întoarcă spre stânga, iar şoldurile îl urmează. Expiră şi apasă laba piciorului drept în pământ, urcând energia în spirală de-a lungul piciorului drept. Roteşte şoldurile spre sud şi ridică spirala de energie în şolduri şi coloană. Activează pompele din sacrum, T11 şi C7, transferând forţa afară prin tot braţul stâng ca un val. Retrage bărbia pentru a activa pompa craniană.

 Colţurile vestic, sudic şi nordic, Tranziţia la Forma pe dreapta

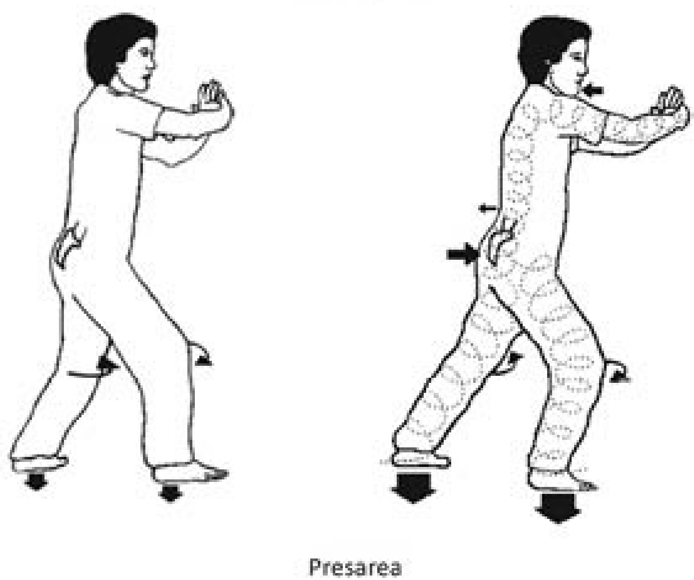
Pentru colţul vestic repetă paşii 5-19 descrişi în paginile anterioare, însă roteşte toate indicaţiile de direcţie cu 90º la stânga. Aşadar, dacă indicaţia spune că degetele de la picioare sunt orientate spre vest, în acest pas degetele de la picioare vor fi îndreptate spre sud şi aşa mai departe.

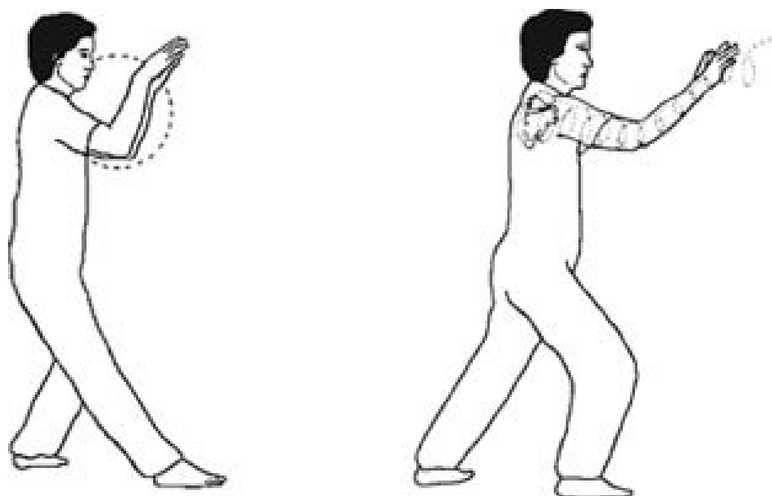
1. Colţul vestic: Începe de unde s-a terminat colţul nordic, la pasul 19 de mai sus, apoi lasă-te pe spate pe piciorul drept şi efectuează pasul 5 de mai sus. Eşti cu faţa spre vest şi te roteşti spre stânga, adică spre sud.
2. Continuă cu Respingerea, Rularea, Presarea, Împingerea (toate spre vest), Biciul simplu (spre est), Pasul circular şi Împingerea cu o singură mână (spre sud-est) – paşii 6-19.
3. Pentru colţul sudic vei repeta paşii 5-17, încheind cu Biciul simplu spre nord. De această dată te vei întoarce încă 45º spre stânga, astfel încât, dacă exerciţiul descris anterior spune că degetele picioarelor sunt orientate spre vest, ele vor arăta acum spre est. Colţul sudic: Respingerea, Rularea, Presarea, Împingerea, Biciul simplu.
4. Tranziţia la Forma pe dreapta: cu faţa spre nord, coboară ambele braţe la nivelul pieptului şi dirijează qi-ul din dan-tien să întoarcă şoldurile spre dreapta (nord-est). Întoarce ambele palme în sus, ca şi cum ai ţine un bebeluş.
5. A doua respingere[1]: Descrie un cerc cu braţul drept, fără a-l ridica mai sus de ureche. Transferă o parte din greutate pe piciorul stâng în timp ce ridici braţul stâng la nivelul inimii, cu palma îndreptată spre piept. Apropie cotul drept de corp, astfel încât degetele să arate în sus, iar palma să se afle în faţa palmei stângi. Mâinile ţin o minge de energie în timp ce corpul e orientat

spre nord-est, cu piciorul drept indicând spre est şi piciorul stâng indicând spre nord.



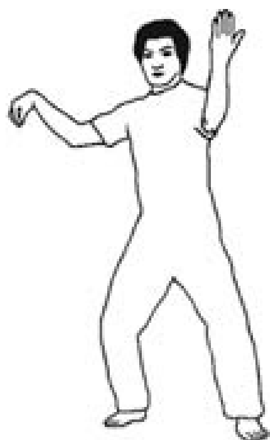
Rularea


Presarea

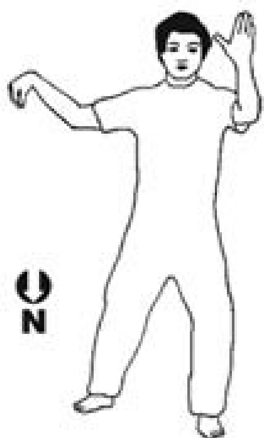


Împingerea
Forma pe stânga: a doua parare spre vest

6. Inspiră şi roteşte piciorul drept spre interior, întorcând talpa cu 45^{o} spre stânga. Lasă dan-tien-ul să răsucească şoldurile spre stânga în timp ce genunchiul drept se roteşte spre exterior. Roteşte şi piciorul drept spre exterior, simţind cum forţa pământească transferă energia în sus de-a lungul piciorului. Pe lângă faptul că împinge în jos şi roteşte în spirală, piciorul drept începe să împingă şi în faţă, permiţând energiei în spirală să urce la şold şi în coloană.
7. Expiră şi du greutatea în faţă pe piciorul stâng. Foloseşte pompele din sacrum şi T11 pentru a propulsa energia în sus la C7, apoi cufundă pieptul, retrage bărbia şi propulsează energia ca un val de la C7 în afară prin braţe şi mâini, îndreptând palma stângă.

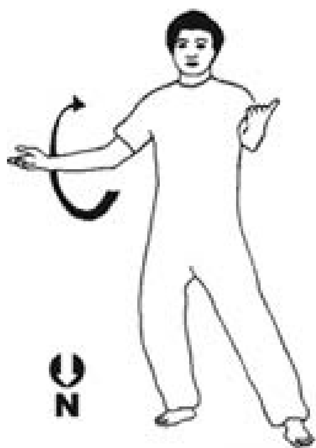








Forma pe stânga: Biciul simplu spre nord





Tranziția la Forma pe dreapta

Colţul nordic, Forma pe dreapta

(continuare)

8. Rularea: Lasă-te pe spate inspirând şi lăsându-te pe piciorul stâng, care apasă în pământ. Îndoaie genunchiul drept, împingând corpul spre spate fără a mişca tălpile. Îndreaptă încheietura mâinii stângi şi orientează degetele înspre înainte în timp ce roteşti mâna dreaptă astfel încât palma să fie orientată în sus. Adu mâna dreaptă sub cotul stâng.
9. Expiră şi întoarce, cu ajutorul minţii, dan-tien-ul şi talia la dreapta, în timp ce şoldurile se răsucesc uşor spre stânga. Roteşte în spirală braţul stâng şi roteşte palma spre faţa ta.

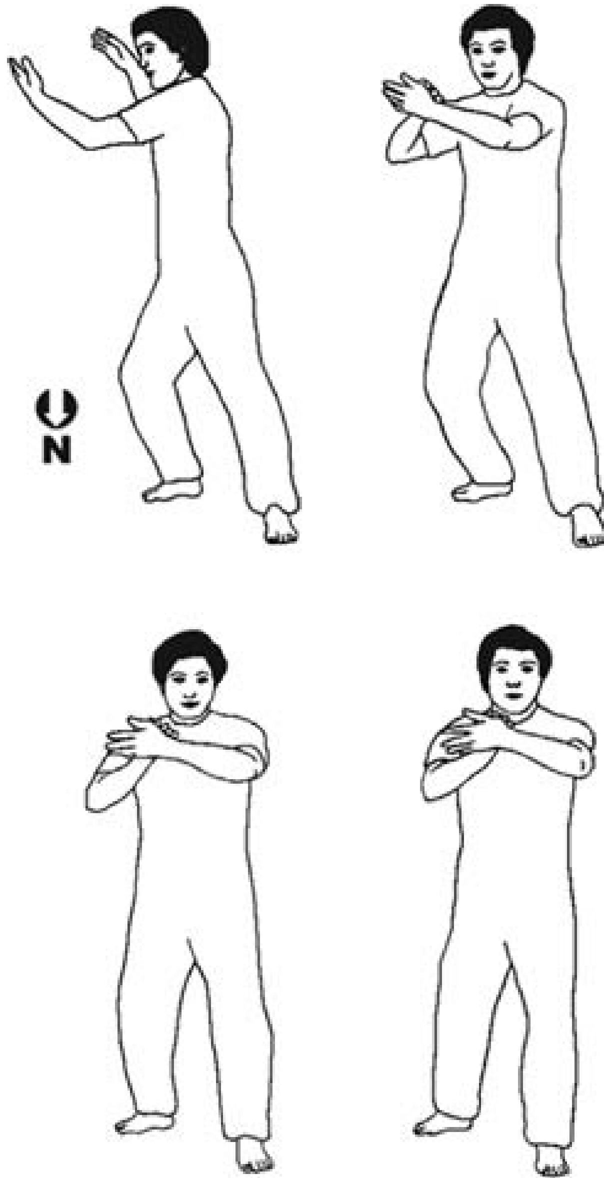


Rularea

10. Presarea: Inspiră în timp ce braţul drept taie un cerc (cu palma în sus). Simultan, qi-ul din dan-tien direcţionează şoldurile, întorcându-le spre nord. În momentul în care şoldurile îşi încheie rotirea spre nord, mâna dreaptă ar trebui să-şi încheie cercul şi să ajungă să apese în podul palmei stângi. Când şoldurile s-au întors, expiră şi apasă laba piciorului drept în pământ, rotind genunchiul spre exterior. În timp ce piciorul drept împinge în faţă, genunchiul stâng roteşte în spirală înspre exterior, iar energia spiralată se ridică de-a lungul picioarelor până la sacrum. Activează pompa sacrală pentru a duce energia la T11 şi apoi la C7. Cufundă pieptul şi rotunjeşte omoplaţii pentru a activa pompa din punctul T11 şi transferă forţa prin braţe şi mâini. Când energia ajunge în mâini, răsuceşte mâna stângă în sensul acelor de ceasornic şi mâna dreaptă în sens contrar acelor de ceasornic.

Retrage bărbia pentru a activa pompa craniană.

11. Împingerea cu două mâini: Inspiră şi lasă-te pe spate pe piciorul drept. Trage sacrumul în jos în timp ce împingerea cerească întinde coloana în sus. Laba piciorului stâng începe să apese în pământ şi ambele palme se întorc în sus. Depărtează mâinile la nivelul umerilor. Adu palmele în faţa corpului, formând Mâna Domniţei.



Forma pe dreapta: presarea spre nord

12. Apasă şi roteşte picioarele pentru a dirija energia în sus, ca în pasul 3. Activează pompele sacrală, T11 şi C7 pentru a propaga energia în braţe, apoi activează pompa craniană. Lasă forţa tendoanelor să întindă degetele în timp ce roteşti în spirală braţul/mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic şi

braţul/mâna stângă în sens contrar acelor de ceasornic.

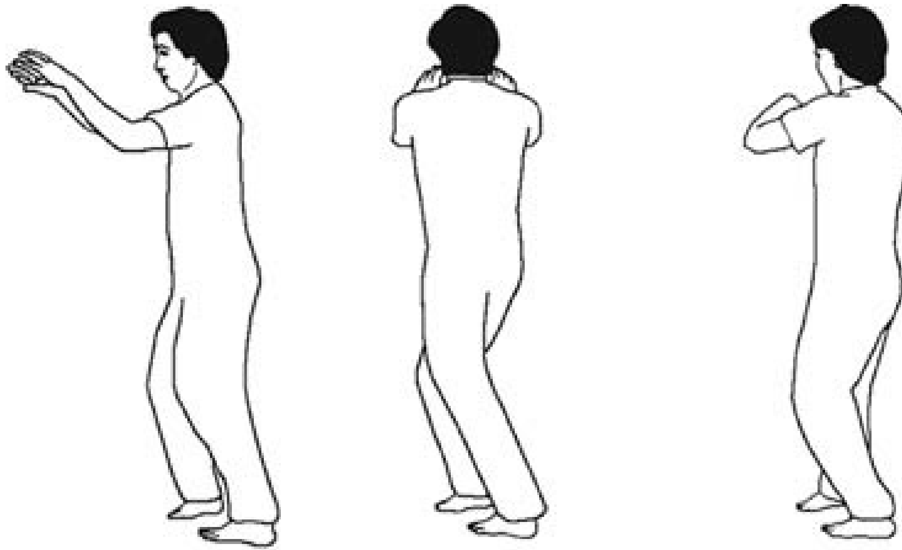
13. Biciul simplu: Lasă-te pe spate pe piciorul drept şi îndreaptă puţin coatele. Antebraţele ar trebui să fie paralele cu solul, palmele orientate în jos. Ridică puţin piciorul stâng, sprijinindu-l pe călcâi.
14. Expiră şi întoarce qi-ul la dreapta (est), lăsând şoldurile să îi urmeze mişcarea. Şoldurile ar trebui să întoarcă trunchiul. Pivotează laba piciorului stâng pe călcâi până când degetele ajung şi ele să fie îndreptate spre est, apoi pune talpa pe sol. Roteşte lent coloana vertebrală şi trunchiul până când braţele sunt orientate spre sud. Când atingi punctul maxim al întoarcerii spre dreapta, inspiră şi apasă piciorul drept în pământ, mutând greutatea pe piciorul stâng. Apoi expiră întorcând şoldurile spre stânga, transferând energia spiralată din piciorul drept în stângul.



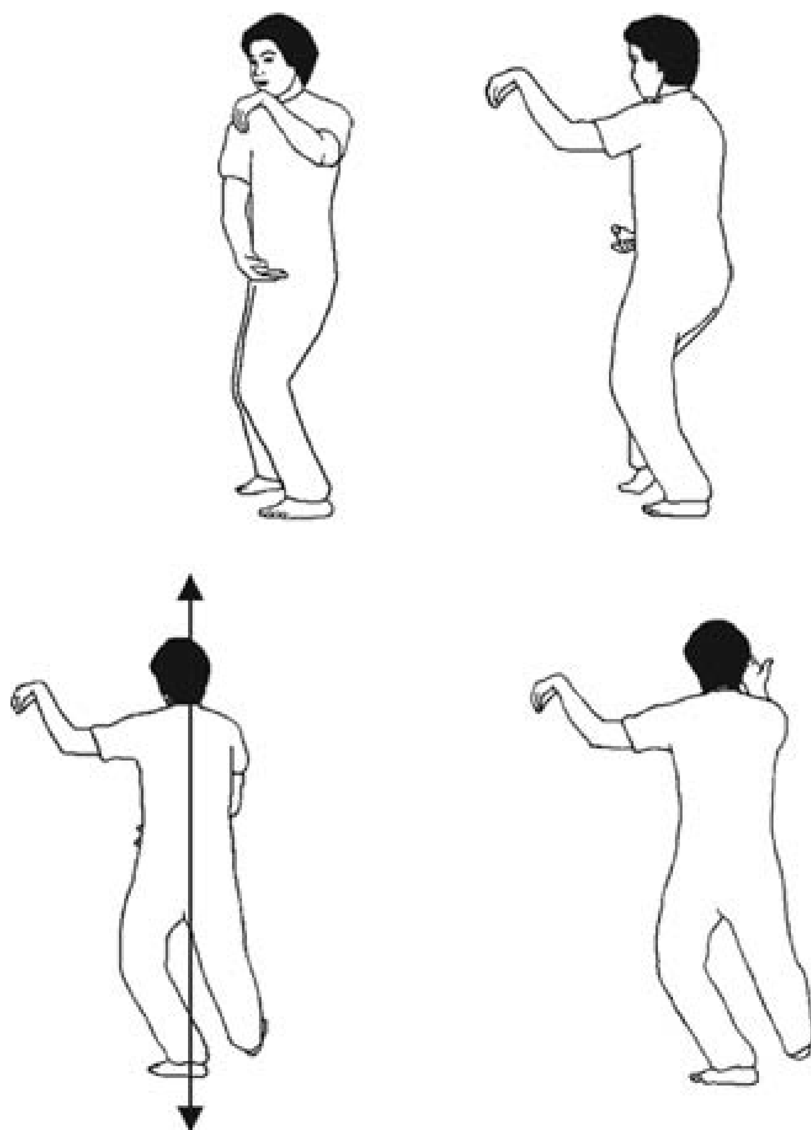
Forma pe dreapta: împingerea spre nord

15. În timp ce întorci şoldurile, îndoaie braţul stâng de la cot şi formează un cioc cu mâna stângă. Simultan adu mâna dreaptă sub cotul stâng. Inspiră şi eliberează energia spiralată în piciorul stâng, dirijând dan-tien-ul să întoarcă şoldurile spre dreapta şi pivotând laba piciorului drept pe degetul mare. Forţa va urca pe coloană prin braţul stâng. Plesneşte ciocul ca un bici spre est.
16. Pasul circular/Atingerea Cerului: Cu toată greutatea lăsată pe laba piciorului stâng (îndreptată în continuare spre est), fă un pas mare cu piciorul drept, aducând călcâiul la 45^{0} în dreapta călcâiului stâng. Pune degetele de la picior

jos, îndreptate spre sud, în timp ce expiri şi îţi echilibrezi greutatea pe ambele picioare. Concomitent, mâna dreaptă trasează un arc la o distanţă aproximativ egală cu lungimea antebraţului de faţa ta, cu palma orientată spre corp. Mâna dreaptă deschide palma în sus, iar mâna stângă continuă să fie strânsă în formă de cioc. Şoldurile sunt îndreptate spre sud-est.

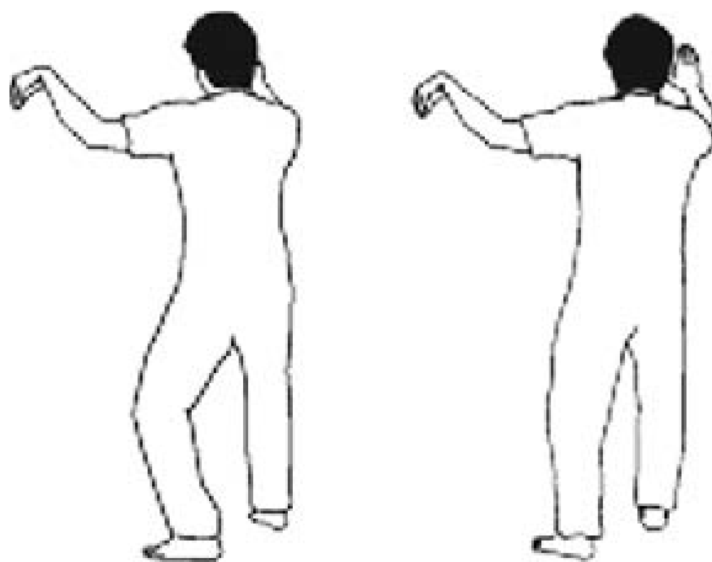


Începutul Biciului simplu



Forma pe dreapta: Biciul simplu spre sud

17. Împingerea cu o singură mână: Inspiră şi pivotează piciorul stâng pe călcâi, întorcând degetele cu 45° pentru a fi orientate spre sud-est. Mintea dirijează qi-ul din dan-tien să se întoarcă spre dreapta, iar şoldurile îi urmează mişcarea. Expiră şi presează laba piciorului stâng în sol, ridicând energia în spirală de-a lungul piciorului stâng. Roteşte şoldurile spre sud şi ridică energia în spirală în şolduri şi în coloana vertebrală. Activează pompele din sacrum, T11 şi C7, transferând forţa afară ca un val prin braţul drept. Retrage bărbia pentru a activa pompa craniană.



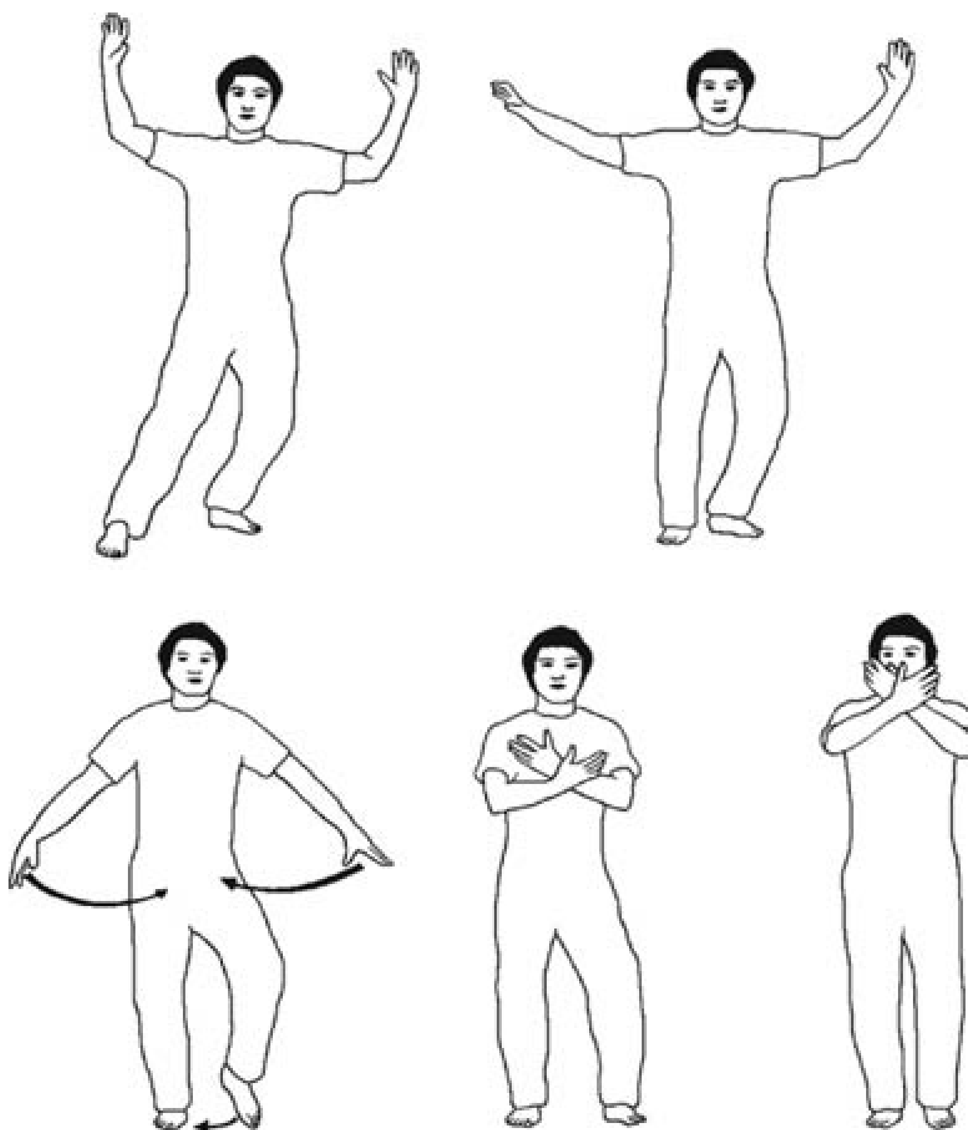
Împingerea cu o singură mână

Colţurile estic şi sudic, Forma pe dreapta până la Încheiere

1. Colţul estic: Lăsarea pe spate/Prima respingere: Inspiră şi lasă-ţi greutatea pe piciorul stâng. Lasă dan-tien-ul să dirijeze rotirea spre dreapta (est), astfel încât şoldurile şi osul sacru să se întoarcă la dreapta. Ridică degetele de la piciorul drept şi pivotează pe călcâiul drept, punând iarăşi degetele pe sol orientate spre est. În timp ce talia se roteşte, ridică mâna dreaptă într-un cerc în sens contrar acelor de ceasornic la nivelul inimii (cu palma îndreptată în jos). Mâna stângă are palma orietată în sus şi ajunge într-o zonă aflată imediat sub ombilic, formând o minge de qi între palme.
2. Expiră, mutând 60% din greutatea corpului pe piciorul drept. Inspiră, dirijând energia din dan-tien – care întoarce şoldurile – să răsucească trunchiul cu 45^{o} spre dreapta (nord-vest). Concomitent, mută-ţi punctul de echilibru pe laba piciorului drept şi ridică călcâiul stâng.
3. Repetă paşii 6-19 descrişi la paginile 115-121: Respingerea, Rularea, Presarea, Biciul simplu, Pasul circular, Împingerea cu o singură mână.
4. Lasă-te pe spate pe piciorul stâng. Palma dreaptă coboară, îndreptată spre piept. Apoi continuă cu colţul sudic, repetând paşii 16-19 descrişi mai sus (paginile 115-121), inclusiv Respingerea, Rularea, Presarea, Împingerea,

Biciul simplu, Pasul circular, Împingerea cu o singură mână şi Lăsarea pe spate.

5. Încheiere: Inspiră şi mută greutatea pe piciorul stâng. Concomitent, ridică mâinile deasupra capului, cu palmele orientate una spre cealaltă. Coboară braţele descriind un cerc larg. Expiră când trec prin dreptul umerilor şi simultan fă un pas în spate cu piciorul drept, la o distanţă de piciorul stâng egală cu lăţimea umerilor, cu degetele orientate spre nord. Continuă să cobori braţele în timp ce plasezi toată greutatea pe piciorul drept.
6. Inspiră şi continuă mişcarea circulară a fiecărui braţ, acum ridicându-le prin faţa corpului, astfel încât încheieturile mâinilor să se încrucişeze în dreptul ombilicului, cu palmele orientate în sus. Colectează energia prin braţe în ombilic. Concomitent, păşeşte cu piciorul stâng înspre interior, aducându-l lângă piciorul drept, cu ambii genunchi uşor îndoiţi. Distribuie greutatea în mod egal pe ambele picioare în timp ce mâinile – încrucişate mai departe în dreptul ombilicului – continuă să se ridice în faţa corpului până la nivelul gâtului.
7. Depărtează mâinile, cu palmele în sus, la lăţimea umerilor. Apoi expiră lent în timp ce întorci palmele în jos şi începi să cobori braţele. Când braţele se apropie de talie, îndreaptă lent genunchii, încheind exerciţiul aşa cum l-ai început – în Poziţia Wu Qi. Relaxează-te şi lasă toate canalele să se deschidă. Surâde şi colectează energia în ombilic.



Încheierea formei

1. De observat că nu există o Primă respingere când se face tranziţia la Forma pe dreapta, deşi colţurile următoare vor include o Primă respingere. Pentru a începe Forma pe dreapta, vei repeta paşii 7-19 descrişi la paginile 115-121, inversând toate instrucţiunile privitoare la mâini şi picioare: stânga va deveni dreapta şi invers. Vei începe cu faţa spre nord şi te vei roti spre dreapta.



Nivelul 3

Al treilea nivel al sistemului Tao Universal se compune din peste cincizeci de formule care se bazează şi îşi au corespondentul în patru volume despre Tao Universal publicate la editura Destiny Books: *Taoist Cosmic Healing*, *Chi Nei Tsang*, *Cosmic Fusion* şi *The Healing Energy of Shared Consciousness*.

Practicile cuprinse în nivelul al treilea încep să exploreze metode de vindecare a copurilor fizic şi subtil prin utilizarea directă a qi-ului.

Vindecarea Cosmică Taoistă

Teorie: Qi Gong-ul Vindecării Cosmice este cultivarea capacităţii de a dirija qi-ul în scopuri care ţin de vindecare. Numim această practică „Vindecare Cosmică” deoarece în ultimă instanţă învăţăm să folosim forţele naturii, voinţei umane şi particulelor cosmice pentru a transforma negativitatea stocată în corp.

Principiu: Pentru a ne conecta cu meridianele energetice trebuie să le deschidem conştient în corp. Prin tehnicile Tao Universal ca Spălarea Măduvei Osoase, Canalizarea Pământului şi Cerului sau Gura Tigrului, de exemplu, ne activăm liniile, canalele şi meridianele energetice, deschizându-le faţă de conştiinţa noastră. Cu formulele qi gong-ului cosmic (cunoscute formal cu denumirea „Palma lui Buddha”) îţi poţi activa canalele negative şi pozitive din corp. Aceste tehnici de Vindecare Cosmică te vor ajuta să intri în legătură cu organele vitale, să îţi sporeşti şi experimentezi energia internă, vindecându-ţi totodată trupul.

Scop: Prin practica zilnică a Vindecării Cosmice Taoiste vei deschide canalele corpului către forţele cosmice ale cerului şi pământului şi vei învăţa să le cultivi în corp. Sporind această energie cosmică şi incorporând forţele elementelor şi

culorilor, vei demara un proces de vindecare a întregului corp.

Qi Nei Tsang

Teorie: Taoiştii din vechime au elaborat arta Qi Nei Tsang pentru a recicla şi transforma energiile negative care obstrucţionează organele interne şi formează noduri în abdomen. Qi Nei Tsang elimină toxinele, emoţiile negative, deficitul sau excesul de căldură care provoacă disfuncţiile organelor. Formulele Qi Nei Tsang reprezintă o aplicaţie practică pentru îndepărtarea manuală a stagnărilor şi depunerilor din canalele energetice.

Principiu: Prin tehnicile Qi Nei Tsang de masare a organelor interne, practicantul activează şi deschide canalele şi liniile energetice din corp, degajând energia bolnavă şi vânturile. Formulele Qi Nei Tsang incluse aici detoxifiază tot corpul, eliminând blocajele unul câte unul. Această detoxifiere poate dura câteva săptămâni sau luni, în funcţie de extinderea stagnării. Sunt ameliorate şi unele indispoziţii frecvente, ca durerile de cap şi sciatica.

Scop: Vei învăţa să-ţi diagnostichezi propriul corp şi corpurile discipolilor tăi, estimând nivelurile de toxicitate, obstrucţie şi stres. E o modalitate practică şi sigură de a intra fizic în contact cu propriul trup şi a-l echilibra zilnic.

Fuziunea Cosmică

Teorie: Principiul alchimiei interne se înrădăcinează în convingerea taoistă că universul lăuntric e o reflexie a universului exterior. Între universul lăuntric şi cel din afară putem stabili legături cu ajutorul cărora energia – experimentată în universul interior ca forţă vitală sau qi – poate fi sporită în mare măsură de imensa putere a universului exterior.

După ce instalezi dispozitivul de reciclare energetică şi construieşti perla prin practicile Fuziunii celor Cinci Elemente, trebuie să deschizi canalele corpului prin Fuziunea Cosmică pentru a echilibra şi vindeca trupul.

Principiu: Practica Fuziunii Cosmice se bazează pe fundamentele alchimiei interne puse prin practica Fuziunii celor Cinci Elemente. Odată îndepărtate şi transformate emoţiile negative, perla se mişcă prin Ciclul de Creaţie, hrănind

virtuţile. Aceste calităţi sunt cultivate, amestecate şi condensate în perlă. Practicantul poate să folosească acum această perlă adusă la un grad înalt de rafinare pentru a deschide şi debloca patru din cele opt canale energetice speciale ale corpului subtil: cele trei Canale Pătrunzătoare, utilizate pentru curăţare şi protecţie, şi Canalul-Centură, traseul protector în formă de centură care înconjoară Canalele Pătrunzătoare.

Scop: Pe parcursul practicilor Fuziunii, esenţa energiei vitale din organe, glande şi simţuri e transformată, purificată, condensată şi combinată cu forţa universală, forţa particulelor cosmice şi forţa pământească în vederea atingerii echilibrului interior. Transformarea energiei de calitate într-un tot armonios poate determina schimbări pozitive în corpul uman. Controlarea acestei energii îţi permite să dobândeşti echilibrul şi armonia energiilor pe plan fizic, emoţional şi spiritual.

Energia vindecătoare a conştiinţei împărtăşite

Teorie: Universul are energie din belşug pentru a ne spori bucuria de a trăi. Tot ce trebuie să facem e să ne conectăm la sursă. Aceste practici ne învaţă să contopim cele trei minţi într-o singură minte (Yi) şi să întrebuinţăm această minte unificată pentru a transforma energia direcţionată spre noi în energie pozitivă. Procesul poate duce la o energie mai echilibrată, mai puţin negativă pentru cultura noastră şi instituţiile create pentru a fi în slujba noastră.

Principiu: Meditaţia vindecătoare de conectare cu întreaga lume este o practică spirituală care durează în jur de 15-30 de minute. Le oferă practicanţilor acces la o metodă de a mişca energia – atât energia dinăuntrul lor, cât şi cea din mediul lor – şi de a o concentra apoi în vederea unor intenţii bune şi a transformării pozitive. Când oamenii din lumea întreagă se unesc în acelaşi moment, dobândesc multă putere.

Scop: Prin conectarea şi sincronizarea momentelor de practică pe tot globul putem crea o lume unită în care să se poată manifesta sănătatea şi vindecarea la nivel personal şi colectiv.

Palma lui Buddha: mişcările de început

Efectuează mişcările de început înainte de a executa oricare dintre practicile principale descrise în continuare. Finalizează cu mişcările de încheiere.

 Trei minţi în una

1. Stai în picioare cu mâinile pe lângă corp, cu axilele deschise. Goleşte-ţi mintea şi inima în dan-tien-ul inferior.
2. Ţine mâinile împreunate în dreptul centrului inimi; zâmbeşte şi simte bucurie. Extinde mâinile, picioarele şi mintea adânc în pământ şi în universul de dedesubt.
3. Începe Respiraţia oaselor, comprimând şi condensând qi universal în oase.
4. Simţind că dan-tien-ul şi universul se rotesc în spirală, du acest qi în coroană.

 Canalizarea forţei pământeşti: Spălarea măduvei osoase

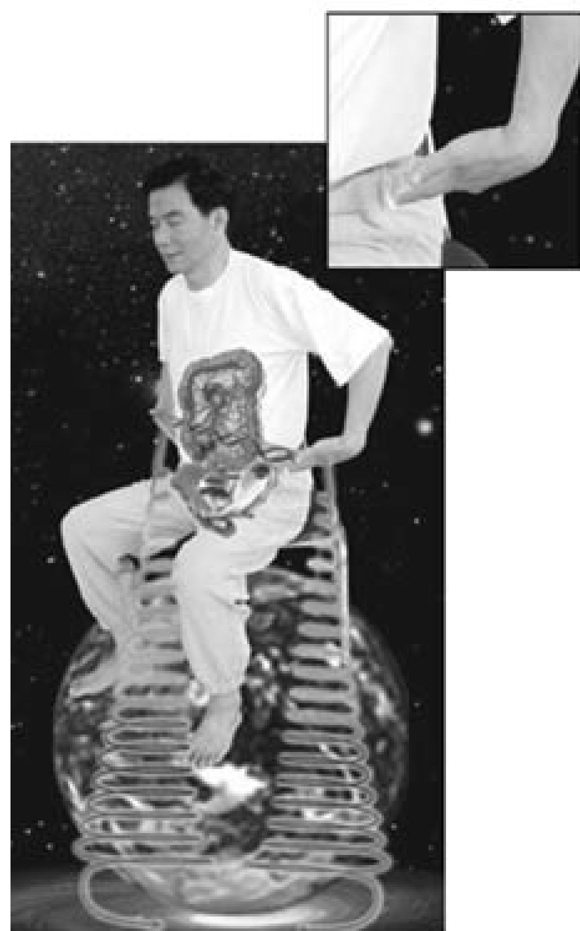
1. Surâde în perineu, palme şi coroană. Ridică braţele la nivelul pieptului, cu palmele una în faţa celeilalte. Contractă puntea perineului şi muşchii orbiculari ai ochilor.
2. Extinde mintea în pământ şi simte qi-ul pământesc cum se absoarbe prin tălpi

în tot corpul. Simte-l cum intră în oase şi în măduvă de la tălpi până sus la coroană.

3. Gura Tigrului: înalţă puţin arătătoarele de la ambele mâini, apoi întinde degetele mari înspre pământ, formând „gura tigrului” şi activând punctele he-gu (Ficat 4).
4. Coboară lent mâinile până când punctele he-gu („ochii” mâinilor) ajung lângă crestele iliace („ochii” şoldurilor). Simte dan-tien-ul şi coloana pline de qi în timp ce dan-tien-ul şi universul se rotesc în spirală, activând plămânii şi intestinul gros. Ţine timp de 30 de secunde.
5. Lasă Yi-ul să rotească mâinile până când ajung cu palma în sus, cu degetele mijlocii orientate spre ochii şoldurilor. Simte dan-tien-ul şi universul rotindu-se în spirală în timp ce observi energia trecând din vârful unui deget mijlociu prin şolduri la vârful celuilalt deget mijlociu şi invers; asta va activa pericardul.
6. Roteşte degetele înainte, astfel încât punctele şoldurilor să fie aliniate cu punctul IS 3 (Intestinul subţire) de pe fiecare mână. În timp ce dan-tien-ul şi universul se rotesc în spirală, lasă energia să treacă de la o mână la cealaltă pentru a activa inima şi intestinul subţire.



Activarea ochiului mâinii



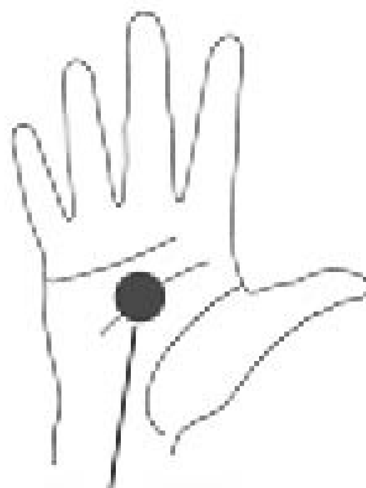


Activarea energiilor din organe

Absorbirea forţei cereşti: Spălarea măduvei osoase de la coroană la tălpi

1. Întinde braţele înainte la nivelul pieptului, cu palmele în sus. îndreaptă-ţi atenţia asupra dan-tien-ului, coroanei şi stelei personale în timp ce îţi extinzi Yi-ul pentru a te conecta cu galaxia. Deschide degetul arătător şi întinde degetul mare înainte şi în jos pentru a activa punctul lao-gong.





Punctul lao-gong
(Pericard 8)

Atrage qi ceresc în palme

2. Simte energia cerească pătrunzând prin palme – lumina violetă a Stelei Polare şi lumina roşie a Carului Mare. Ridică mâinile deasupra capului şi prinde oiştea Carului Mare, întorcând carul pentru a-i revărsa lumina peste coroană; simte cum pătrunde lumina în corp prin palme şi coroană, spălând oasele şi măduva osoasă din cap până-n picioare. Conştientizează şi energia ce se înalţă clocotitoare din tălpi şi perineu până la coroană.

3. Leagănă uşor corpul pentru a menţine coloana vertebrală deschisă.

 Absorbirea forţei pământeşti şi a celeilalte părţi a galaxiei

1. Coboară braţele la nivelul umerilor, cu palmele în jos.
2. Ridică puţin arătătoarele şi întinde degetele mari unul spre altul şi înspre pământ. Concentrând cea mai mare parte a atenţiei asupra rotirii în spirală a dan-tien-ului şi universului, simte qi-ul pătrunzând în corp şi umplându-ţi degetele şi mâinile, apoi braţele, umerii, gâtul şi capul. Lasă qi-ul să urce din degetele de la picioare până la şolduri, apoi în coloană şi cutia toracică.
3. Menţinând atenţia asupra rotirii în spirală a dan-tien-ului şi universului, simte punctele lao-gong (în palme), punctele Izvorul Clocotitor (pe tălpi) şi perineul activându-se cu energie pământească în timp ce surâzi prin pământ pentru a te conecta cu galaxia şi universul.
4. Atrage lumina combinată a acestor forţe prin palme şi tălpi; las-o să spele centrul oaselor, începând din labele picioarelor în sus, tratând cu aburi şi curăţând măduva. Lasă eventualele impurităţi sau boli să se prelingă din oase în pământ, unde vor fi purificate şi reciclate.

Palma lui Buddha: mişcările de încheiere

Efectuează mişcările de încheiere după oricare dintre practicile principale. Se realizează cu braţele întinse înainte, cu palmele îndreptate în jos la nivelul plexului solar. Menţine fiecare etapă timp de 5 secunde.

Arătătoarele

1. Încordează toate degetele şi simte qi-ul umplând toate articulaţiile. Deschide arătătoarele ridicându-le, lăsând restul degetelor pe orizontală. Atrage qi ceresc prin arătătoarele uşor încordate şi ţine 5 secunde. Relaxează mâinile şi readu arătătoarele în poziţia neutră.
2. Întinde şi încordează din nou degetele. De această dată îndreaptă arătătoarele în jos, atrăgând qi pământesc şi circulându-l în jurul corpului. Ţine timp de 5 secunde, apoi readu degetele în poziţia neutră.
3. Ridică din nou arătătoarele pentru a atrage qi ceresc timp de 5 secunde şi apoi relaxează.

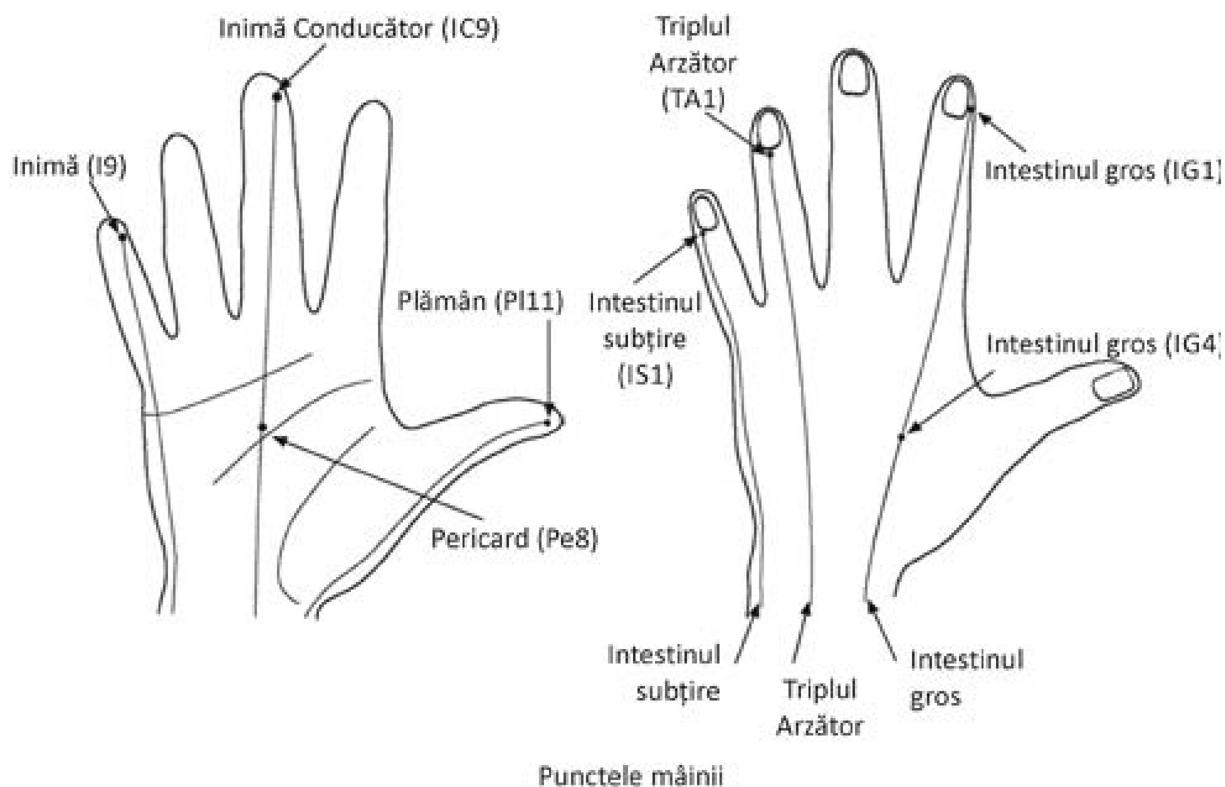
Inelarele

4. Întinde inelarele în jos spre pământ, ţinând restul degetelor orizontal. Atrage qi pământesc prin inelare şi circulă-l în tot corpul, apoi readu mâinile într-o poziţie neutră relaxată.

5. Întinde arătătoarele, aducând în corp qi ceresc. Ţine 5 secunde şi apoi relaxează.

 Degetele mari

6. Întinde degetele mari în afară şi în jos, atrăgând qi pământesc prin ele. Fă qi-ul pământesc să circule în corp, apoi relaxează mâinile.
7. Întinde arătătoarele în sus pentru a atrage qi ceresc. Ţine 5 secunde şi apoi relaxează.



Punctele mâinii



Activarea degetelor arătătoare pentru a atrage qi ceresc

Palma lui Buddha: mișcările de încheiere

 Degetele mici

8. Întinde degetele mici în afară şi în jos, atrăgând qi pământesc prin ele. Fă qi-ul pământesc să circule în corp, apoi relaxează mâinile.
9. Întinde arătătoarele în sus pentru a atrage qi ceresc. Ţine 5 secunde şi relaxează.

 Degetele mijlocii

10. Întinde degetele mijlocii în afară şi în jos, atrăgând qi pământesc. Fă qi-ul pământesc să circule în corp, apoi relaxează mâinile.
11. Întinde arătătoarele în sus pentru a atrage qi ceresc. Ţine 5 secunde şi relaxează.

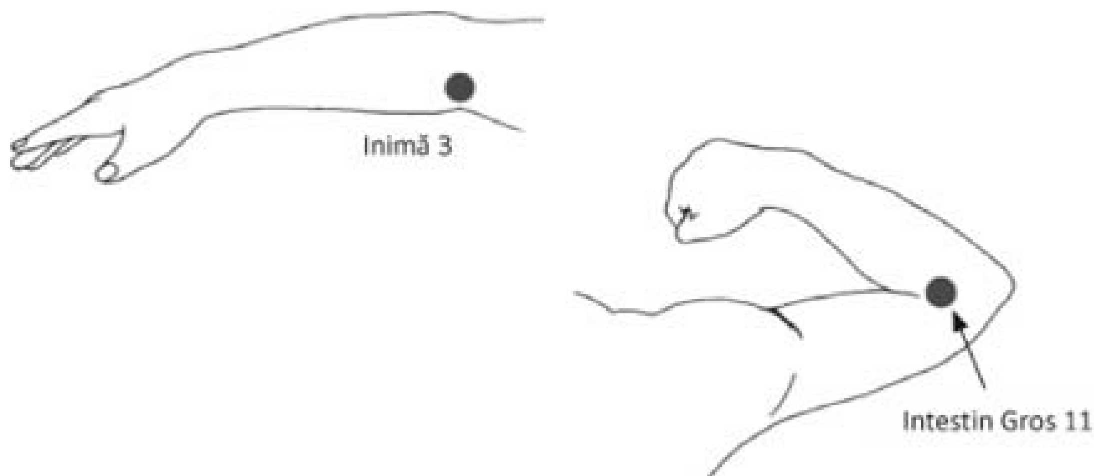
 Mişcările de închidere:
Ciocul cocorului şi înghiţirea salivei

1. Formează ciocuri cu ambele mâini strângând toate degetele în jurul degetelor mari. Inspiră şi contractă organele sexuale.
2. Mişcă limba în jurul gurii şi suge obrajii pentru a produce salivă; separă saliva în trei părţi. Înghite prima parte din salivă jos în centrul ombilicului, a doua parte în stânga ombilicului şi a treia parte în dreapta ombilicului.
3. Ridică antebraţele la nivelul umerilor, ţinând ciocurile îndreptate în jos. Deschide lent palmele şi coboară braţele pe lângă corp, apoi adu palmele îndreptate una spre cealaltă în faţa ombilicului.
4. Pune mâinile pe ombilic: bărbaţii plasează mâna dreaptă deasupra, femeile plasează mâna stângă deasupra. Simte energia pe care ai generat-o şi colecteaz-o în ombilic. Odihneşte-te.

Practici centrale

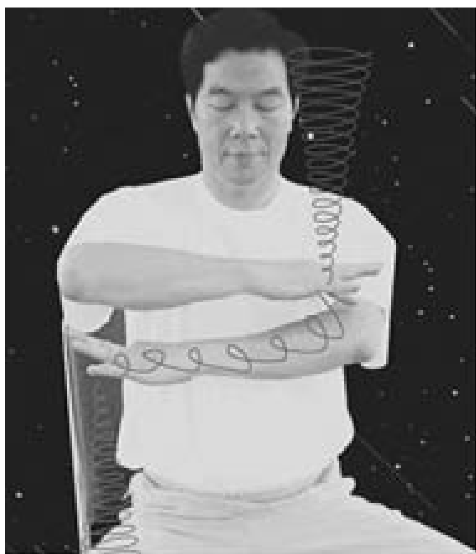
 Ţinerea Lunii: conectarea forţelor cerească şi pământească

1. Stând în picioare, efectuează Spălarea măduvei osoase şi apoi meditaţia Surâsului Interior.
2. Efectuează mişcările de început pentru Palma lui Buddha.
3. Prinderea Lunii pe partea dreaptă: Cu palmele îndreptate în jos, adu mâna stângă la câţiva centimetri sub cotul drept, cu arătătorul stâng orientat în sus spre punctul Inimă 3 de pe braţul drept. Arătătorul drept este orientat în sus spre cer şi atrage forţă cerească, care circulă prin oasele braţului drept, traversează umerii până în braţul stâng, apoi iese prin vârful arătătorului mâinii stângi intrând în punctul Inimă 3 de pe braţul drept. Menţine circulaţia acestei energii timp de cinci secunde.
4. Cu braţele în aceeaşi poziţie, îndreaptă ambele arătătoare în jos. Degetul mâinii drepte este orientat acum spre punctul Intestin Gros 11 de pe braţul drept, iar arătătorul mâinii stângi atrage în corp qi pământesc şi qi universal. Atrage forţa pământească prin arătătorul stâng, ridic-o de-a lungul braţului stâng, prin umeri şi coboar-o în braţul şi mâna dreaptă. Din arătătorul mâinii drepte energia intră în punctul Intestin Gros 11 de pe braţul stâng şi continuă să circule timp de 5 secunde.



5. Repetă paşii 3 şi 4 de încă două ori.

6. Ţinerea mingii de qi pe dreapta: Ţine mâna stângă în faţa dan-tien-ului inferior, cu palma în sus şi degetul mic îndreptat spre corp. Ţine mâna dreaptă în faţa ombilicului, cu palma orientată în jos, ca şi cum ai prinde o mică minge de qi între palme. Îndreaptă degetul mare de la mâna dreaptă spre punctul lao-gong (Pericard 8) din palma stângă, apoi îndreaptă-l spre ombilic.



Formarea unei mingi de qi



Ţinerea Lunii

7. Palmele yin şi yang: Depărtează mâinile şi ţine-le mai sus de şolduri, cu palma stângă tot în sus şi palma dreaptă tot în jos. Atrage în corp energiile pământească şi cerească, apoi întoarce şi palma stângă în jos pentru a absorbi energie pământească prin ambele palme.

8. Repetă paşii 1-7 de mai sus, inversând poziţia mâinilor, astfel încât braţul stâng se va găsi deasupra celui drept. Toate instrucţiunile pentru mâna dreaptă se aplică acum la mâna stângă şi invers.

9. Finalizează cu mişcările de încheiere pentru Palma lui Buddha.

 Deschiderea Canalului Podului şi a Canalului Regulator

1. Stând în picioare, efectuează Spălarea măduvei osoase şi apoi meditaţia Surâsului Interior.
2. Execută mişcările de început pentru Palma lui Buddha.
3. Pune palma stângă la 2,5 centimetri în faţa gâtului, cu punctul Plămân 10 (în mijlocul ridicăturii de la baza degetului mare) pe linie directă cu centrul gâtului. Pune palma dreaptă la 2,5 centimetri în spatele palmei stângi, cu punctele Plămân 10 aliniate. Simte qi-ul radiind prin gât şi conectându-se cu C7, apoi cu universul din spatele capului. Ţine 5-30 secunde, apoi depărtează lent mâinile, ca şi cum ai trage un fir de mătase de pe gogoaşă.
4. Ţinând punctele Plămân 10 aliniate, du mâinile la 2,5 centimetri în faţa punctului dintre sprâncene. Trimite o rază de energie prin mâini în punctul dintre sprâncene, apoi prin cap la Perna de Jad şi afară, în universul din spatele capului. Ţine timp de 5-30 de secunde, apoi foloseşte o mică parte a conştiinţei pentru a depărta mâinile ca şi cum ai trage un fir de mătase. Apropie-le şi depărtează-le de încă două ori, apoi adu-le în interior.
5. Ţinând punctele Plămân 10 aliniate, coboară mâinile înapoi la gât, apoi depărtează mâinile astfel încât să aliniezi punctele lao-gong din palme (Pericard 8) cu punctele Stomac 13 de pe fiecare parte (imediat sub claviculă, pe linia sfârcurilor). Vârfurile degetelor mijlocii aproape se ating. Radiază energie din punctele lao-gong în punctele Stomac 13 pentru a activa inima şi plămânii, apoi radiază energie prin spate în univers.



Tragerea firului de mătase



Canalul Podului şi Canalul Regulator

Coboară mâinile la Stomac 16 (la 2,5 centimetri deasupra sfârcurilor) şi radiază energie prin inimă şi centrul plămânilor în universul din spatele tău.

6. Coboară mâinile la punctele Ficat 14 (5-7,5 centimetri sub sfârcuri) şi radiază energie vindecătoare în ficat şi în vezica biliară.
7. Coboară mâinile la Splină 16 (imediat sub cutia toracică, pe linia mamară). Radiază energie vindecătoare în stomac, pancreas, splină şi ficat.
8. Coboară mâinile la Splină 15 (în apropierea ombilicului, pe linia mamară) şi radiază energie vindecătoare în intestinul mic şi dan-tien-ul inferior.
9. Formează o minge de qi coborând mâna stângă la nivelul dan-tien-ului inferior şi întorcând palma în sus, cu degetul mic îndreptat înspre corp. Întoarce palma dreaptă în jos deasupra celei stângi, cu punctul Intestin Gros 4 aliniat cu ombilicul. Simte aici şi în dan-tien o minge de qi conectându-se

cu qi-ul universal.

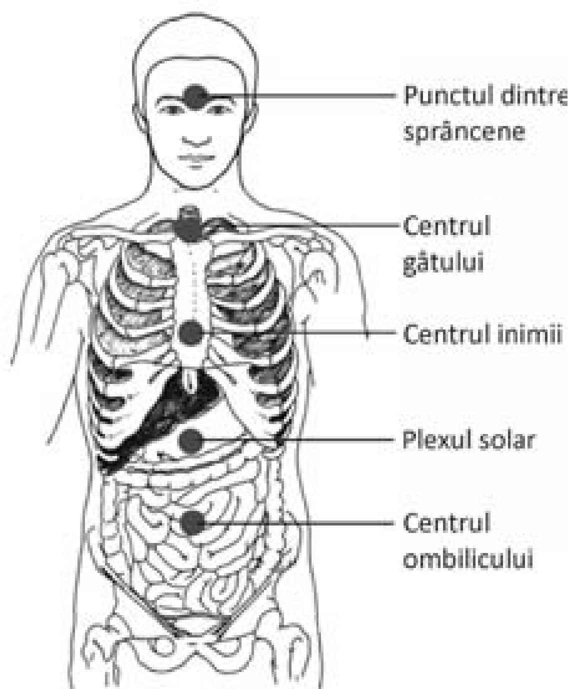
10. Repetă paşii 3-9 cu mâna dreaptă în dreptul gâtului şi mâna stângă în spatele ei. Când formezi mingea de qi din pasul 9, mâna stângă se va găsi deasupra şi mâna dreaptă dedesubt.
11. Finalizează cu mişcările de încheiere pentru Palma lui Buddha.

 Deschiderea Canalului Concepţiei

1. Stând în picioare, efectuează Spălarea măduvei osoase şi meditaţia Surâsului Interior.
2. Execută mişcările de început pentru Palma lui Buddha.
3. Cu ambele palme orientate în jos, aliniază punctul Pericard 6 situat pe încheietura mâinii drepte cu punctul Triplul Arzător 5 situat pe spatele încheieturii stângi, lăsând un spaţiu de aproximativ 2,5 centimetri între ele. Simte cele două puncte activându-se unul pe altul şi ţine timp de 30 de secunde. Menţinând încheieturile încrucişate, roteşte mâinile astfel încât ambele palme să fie orientate în sus: acum punctul Pericard 6 de pe încheietura mâinii stângi e aliniat cu punctul Triplul Arzător 5 de pe încheietura dreaptă. Ţine timp de 30 de secunde, rotind în spirală dan-tien-ul şi universul.



Încrucișarea încheieturilor mâinii
(TA5/Pe6)



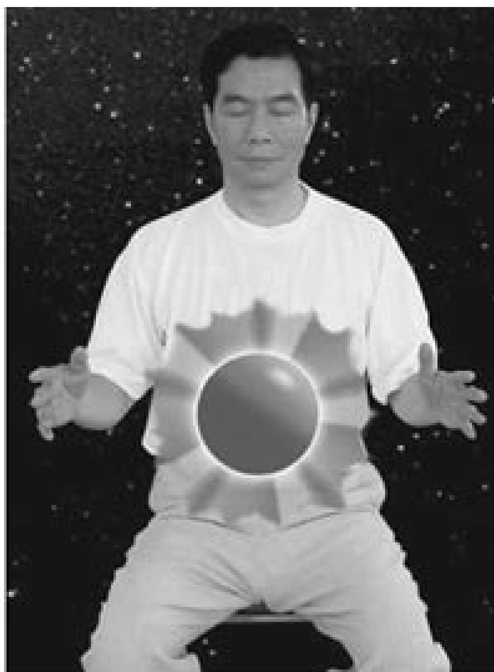
Deschiderea Canalului Concepției

4. Coboară mâna stângă la nivelul dan-tien-ului, cu palma în sus şi „cuţitul de qi” (degetul arătător şi cel mijlociu lipite) îndreptat spre corp. Fă o minge de qi coborând mâna dreaptă – cu palma în jos – deasupra celei stângi, aliniind punctul Intestin Gros 4 („ochiul” mâinii) cu ombilicul. Radiază energie din punctul Intestin Gros 4 în punctul ombilicului.
5. Ridică mâna dreaptă de-a lungul Canalului Concepţiei, făcând o pauză în centrul plexului solar pentru a radia energie din punctul Intestin Gros 4. Conştientizând mingea de qi dintre mâini, continuă să ridici mâinile de-a lungul canalului, oprindu-te să radiezi energie în centrul inimii, centrul gâtului şi punctul dintre sprâncene. Reîntoarce-te în jos pe Canalul Concepţiei oprindu-te în aceleaşi centre energetice şi sfârşind la ombilic, ţinând mingea de qi.
6. Raza Dublă: Întoarce ambele palme spre corp, astfel încât palma stângă – şi punctul lao-gong situat pe ea – să fie la aproximativ 2,5 centimetri de ombilic, iar palma dreaptă la 2,5 centimetri de mâna stângă, cu punctul lao-gong aliniat cu punctul lao-gong de pe stânga şi cu ombilicul. Radiază energie

prin ambele puncte lao-gong în ombilic şi, traversând corpul, la Poarta Vieţii. Ţine timp de 30 de secunde.



Raza dublă



Mărirea mingii de qi

7. Ridică palma stângă astfel încât să aliniezi punctul lao-gong cu plexul solar şi apoi adu palma dreaptă în spatele celei stângi, aliniind-o cu ea. Radiază energie din ambele puncte lao-gong în plexul solar, apoi, străbătând corpul, în T11.
8. Continuă să ridici mâinile – stânga înaintea dreptei – pentru a le alinia cu punctul inimii şi punctul aripii din spatele acestuia, apoi cu punctul gâtului şi C7, iar apoi cu punctul dintre sprâncene şi Perna de Jad. Opreşte-te în dreptul fiecărei perechi de puncte pentru a radia energie timp de 30 de secunde.
9. Ridică palma stângă şi apoi palma dreaptă la punctul coroanei. Roteşte uşor palmele în spirală, lăsând qi-ul să pătrundă adânc în corp, ajungând la perineu şi deschizând Canalul Pătrunzător. (Această acţiune poate necesita 30-60 de secunde.) Apoi întoarce-te jos pe partea anterioară a corpului, cu mâna stângă conducând-o pe cea dreaptă, oprindu-te în fiecare centru energetic pentru a radia energie din punctele lao-gong.
10. Repetă paşii 6-9 de încă două ori. Aşa vei activa Canalele Concepţiei, Conducător şi Pătrunzător.
11. Ţinerea mingii de qi: Depărtează mâinile la nivelul ombilicului şi ţine-le în faţa corpului, cu palmele îndreptate una spre cealaltă. Ţine mingea de qi,

mărind-o şi micşorând-o de trei ori, conştientizând continuu rotirea în spirală a dan-tien-ului şi universului.

12. Repetă paşii 3-5 cu mâna stângă deasupra cele drepte, activând toate punctele Canalului Concepţiei cu ochiul mâinii stângi.
13. Repetă paşii 6-10 cu mâna dreaptă orientată spre corp şi mâna stângă în spatele ei. Apoi ţine mingea de qi şi măreşte-o/micşoreaz-o de trei ori, conştientizând rotirea în spirală a dan-tien-ului şi universului.
14. Execută mişcările de încheiere pentru Palma lui Buddha.

 Canalele yin şi yang

1. Stând în picioare, efectuează Spălarea măduvei osoase şi meditaţia Surâsului Interior.
2. Execută mişcările de început pentru Palma lui Buddha.
3. Canalele yin, partea stângă: În poziţie şezând, ţine braţele în faţa ta cu palmele orientate în jos. Întoarce palma dreaptă şi mângâie aerul la o distanţă de 2,5 centimetri de canalele yin de pe braţul stâng, de la palmă la axilă. Apoi trece palma dreaptă la distanţă de 2,5 centimetri de corp coborând pe partea stângă a abdomenului (de-a lungul colonului descendent), apoi peste pelvis până în partea dreaptă.



Canalele yang



Radierea cu degetul



Activarea centurii de qi

4. Ridică mâna dreaptă pe partea dreaptă a corpului până la nivelul frunţii. Întoarce palma stângă în sus, apoi întoarce palma dreaptă pentru a fi faţă în faţă cu stânga. Radiază qi din palma dreaptă în cea stângă timp de 30-60 de secunde.
5. Orientează degetul inelar (canalul Triplului Arzător) de la mâna dreaptă spre palma stângă şi mişcă-l în cercuri mici, radiind qi în mâna stângă timp de 30-60 secunde. Readu inelarul într-o poziţie neutră. Acum îndreaptă inelarul de la mâna stângă spre palma dreaptă şi proiectează qi timp de 30-60 secunde. Adu inelarul mâinii stângi într-o poziţie neutră. Îndreaptă fiecare inelar spre palma opusă şi proiectează qi din fiecare deget timp de 30-60 secunde, observând că razele de energie se întâlnesc în mijloc. Readu degetele în

poziţie neutră.

6. Canalele yang, partea stângă: Întoarce palma stângă în jos şi ţine palma dreaptă la 2,5 centimetri de dosul mâinii stângi. Trece palma dreaptă pe exteriorul braţului stâng de la mână până la umăr. Apoi trece palma dreaptă peste partea superioară a pieptului şi peste sânul drept. Fă palma dreaptă căuş sub axilă, apoi adu mâna dreaptă în faţa corpului, cu palma în jos. Concomitent împinge înainte cu palma stângă, apoi relaxează-te şi canalizează forţa pământească.
7. Repetă paşii 3-6 pe partea dreaptă a corpului, cu mâinile inversate.
8. Repetă paşii 3-7 de încă patru ori, utilizând o altă pereche de degete de fiecare dată când radiezi qi. La început foloseşte arătătoarele (canalul intestinului gros), apoi degetele mari (canalul plămânilor), apoi degetele mici (canalul inimii), iar la final degetele mijlocii (canalul pericardului).
9. Canalul-Centură: Păşeşte în faţă cu piciorul drept în timp ce poziţionezi palma dreaptă peste ombilic şi palma stângă peste Poarta Vieţii. Simte raza de qi penetrând corpul de la o palmă la cealaltă. Roteşte şoldurile la dreapta şi mută greutatea pe piciorul drept. Concomitent, du palma dreaptă la Poarta Vieţii şi palma stângă la şoldul drept, cu o mişcare de măturare.
10. Execută pasul 9 de încă două ori, apoi inversează toate indicaţiile pentru mâini şi picioare şi repetă de încă trei ori cu piciorul stâng în faţă.
11. Execută mişcările de încheiere pentru Palma lui Buddha.

QI NEI TSANG

Meditaţia Mâinilor Vindecătoare

Partea 1: Meditaţia pentru extinderea aurei

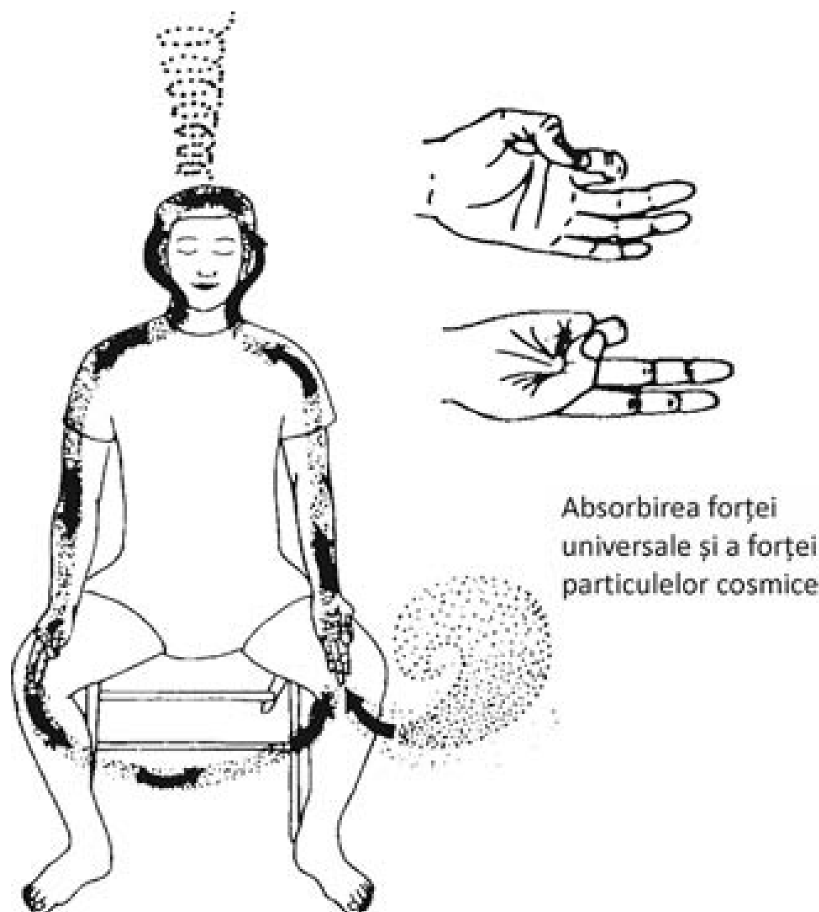
1. Efectuează meditaţia Surâsului Interior, apoi adu energia la centrul ombilicului. Efectuează meditaţiile Fuziunii, formând 4 ba-gua şi transformând emoţiile negative în forţe vindecătoare pozitive. Apoi formează o perlă.
2. Fă perla să circule în Orbita Microcosmică din ce în ce mai repede, până se extinde în afara corpului, umplându-ţi aura cu o senzaţie de căldură. Absoarbe luminile roşie şi violetă din Steaua Polară şi Carul Mare de deasupra ta; absoarbe lumină aurie din energia particulelor cosmice; absoarbe în ombilic lumină albastră din pământ.
3. După ce aura se extinde, păstrează o distanţă de cel puţin 60 centimetri faţă de alte persoane.

Partea 2: Canalizarea forţei prin palme

4. Ţine ambele mâini în faţa ochilor şi priveşte cu colţul ochilor în centrul palmelor. Cu ajutorul minţii şi al ochilor absoarbe qi cosmic în palma dreaptă, apoi trimite qi-ul din palma şi degetele mâinii drepte în palma şi degetele mâinii stângi. Repetă de 9 ori.
5. Ţine mâinile una în faţa alteia, dar fără a le atinge, şi simte energia circulând între ele. Depărtează treptat mâinile, însă menţine legătura de qi dintre ele. Apropie-le şi depărtează-le de 9-18 ori.

Părţile 3 şi 4: Mărirea aurei degetelor de la mâini

6. Cu ambele palme în faţa ochilor, priveşte cu colţul ochiului drept la degetele mâinii drepte. Concentrează-te asupra vârfului degetului arătător şi a aurei sale. Folosind energia ochilor, extinde aura acestui vârf de deget, făcând energia răcoroasă şi plăcută. Apoi măreşte aura celorlalte degete în următoarea ordine: a mijlociului, a degetului mare, a inelarului şi a degetului mic.
7. Inspiră energia în mâna stângă şi degetele ei şi uită-te la vârful degetului mare. Măreşte aura degetului mare, apoi mută privirea asupra fiecărui deget în parte, mărind aura arătătorului, mijlociului, inelarului şi degetului mic.
8. Pune palmele pe genunchi. Formează un cerc cu degetul mare şi arătătorul de la mâna stângă, ţinând celelalte degete drepte. Formează un cerc cu degetul mare, cu inelarul şi degetul mic de la mâna dreaptă, ţinând arătătorul şi mijlociul drepte.



Absorbirea forței universale și a forței particulelor cosmice

9. Ţinând în continuare degetele unite în formă de cerc, foloseşte mintea şi ochii pentru a absorbi forţa particulelor cosmice prin degetele mâinii stângi.

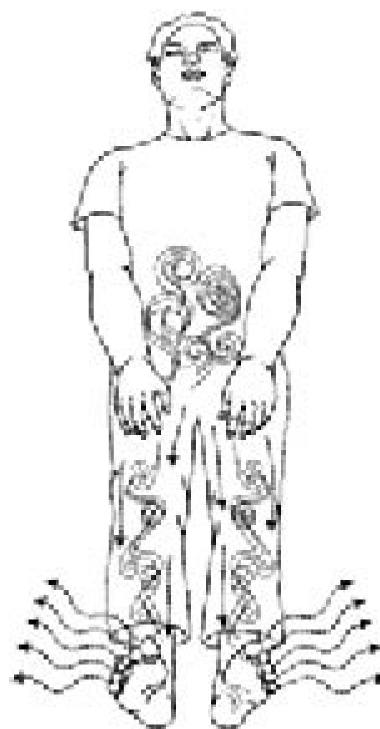
Trimite-o în sus pe partea exterioară a braţului şi umărului stâng până în spatele urechii stângi şi prin coroană. Amestecă această energie cu forţa universală care pătrunde prin coroană, apoi trimite energia combinată în jos la urechea dreaptă, umărul drept, pe partea exterioară a braţului şi a mâinii drepte, iar apoi la degetul arătător şi mijlociu. Scoate energia prin cele două degete şi primeşte-o din nou în corp prin degetele întinse de la mâna stângă. Repetă acest ciclu de 18-36 de ori.

 Ventilarea energiei fierbinţi bolnave

1. În poziţie şezând, ridică mâna stângă la nivelul inimii (la aproximativ 4 centimetri de capătul de sus al sternului), cu palma în jos. Poziţionează palma dreaptă la aproximativ 2,5 centimetri deasupra mâinii stângi, aliniind punctele lao-gong (Pericard 8). Emite sunetul inimii (*ho-o-o-o-o-o*) şi simte căldura din inimă cum începe să ardă, absorbind eventualele sentimente negative.
2. Expiră această energie utilizând sunetul inimii în timp ce laşi ambele mâini în jos, simţind că energiile negative se mistuie în foc. Expiră energia jos în perineu, prin spatele labelor picioarelor şi tălpi, permiţând Pământului-Mamă să o absoarbă.
3. Odihneşte-te puţin cu palmele pe genunchi, apoi repetă paşii 1 şi 2 de 18-36 de ori, timp de 5-10 minute în total. E posibil să începi să te simţi golit în interior, dar bine. Lasă corpul să se umple cu lumina aurie a energiei cosmice care coboară prin coroană şi cu lumina albastră a energiei Pământului-Mamă ce urcă prin tălpi.



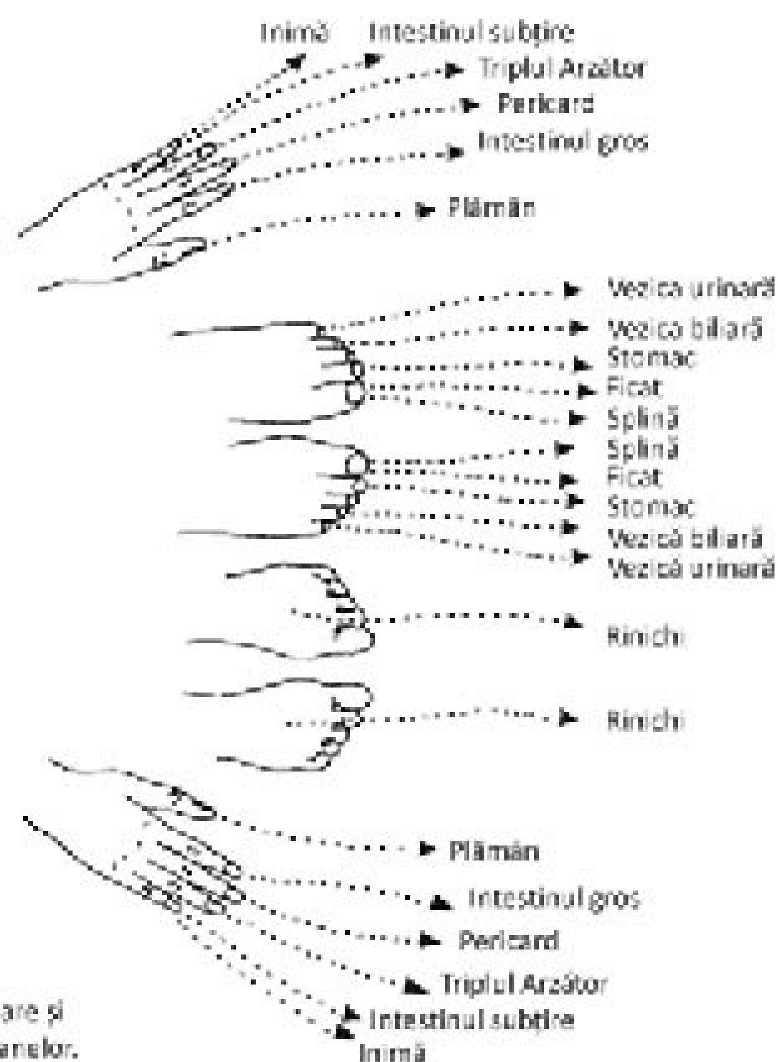
Ventilarea energiei bolnave din inimă prin tălpi



Degajarea energiei bolnave prin degetele de la mâini şi picioare

Degajarea energiei fierbinţi bolnave

1. Stai jos, cu mâinile pe genunchi, cu degetele uşor răsfirate şi îndreptate spre degetele de la picioare. Ţine tălpile paralele, cu degetele de la picioare ridicate în sus. Expiră cu sunetul Triplului Arzător (*hi-i-i-i-i-i*) jos spre ombilic, perineu şi degetele de la picioare.
2. Observă o energie bolnavă aburindă, întunecoasă, tulbure sau rece ieşind din degetele de la mâini şi de la picioare. Imaginează-ţi că energia devine mai strălucitoare. Concentrează-ţi atenţia asupra ficatului şi priveşte-l cum devine de un verde strălucitor, apoi vezi splina şi pancreasul cum încep să strălucească cu o culoare galben viu. Priveşte plămânii strălucind cu o lumină albă intensă şi inima deschizându-se la culoare cu o lumină roşie strălucitoare. Concentrează-te asupra rinichilor şi priveşte-i cum strălucesc cu o lumină de un albastru viu.
3. Repetă paşii 1 şi 2 de nouă ori.

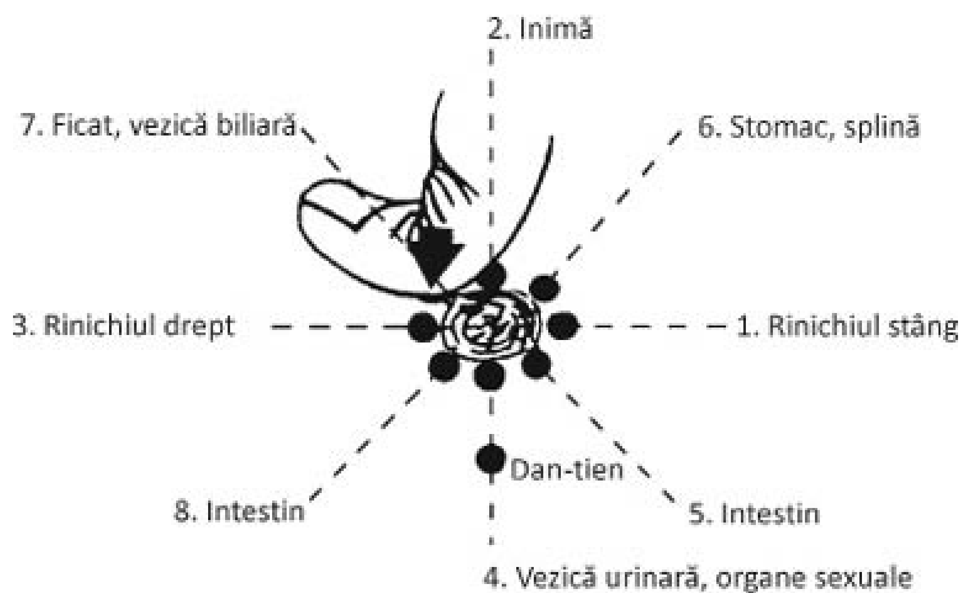


Degetele de la picioare și mâini corespund organelor.

Deschiderea Porţilor Vântului

Consultă tabelul bătăilor de inimă de mai jos pentru a determina câte bătăi trebuie să numeri pentru fiecare punct.

1. Zona inghinală: Apasă cu muchiile palmelor pe pulsul arterei femurale la încheietura de sus a fiecărui picior. Ţine până numeri 36 sau 72 de bătăi.



Punctele Poarta Vântului în jurul ombilicului

NUMĂRUL DE BĂTĂI PENTRU DESCHIDEREA PORŢILOR VÂNTULUI

Zi	Punctul dan-tien sub ombilic	punctul 1	punctul 2	punctul 3	punctul 4	punctul 5	punctul 6	punctul 7	punctul 8
Luni	15	8	17	19	21	10	12	6	15
Marţi	8	17	19	21	10	12	6	15	8
Miercuri	17	19	21	10	12	6	15	8	17

Joi	19	21	10	12	6	15	8	17	19
Vineri	21	10	12	6	15	8	17	19	21
Sâmbătă	10	12	6	15	8	17	19	21	10
Duminică	6	15	8	17	19	21	10	12	6

2. Dan-tien: Localizează punctul presiunii arteriale într-o adâncitură situată la aproximativ 4 centimetri mai jos de ombilic. Apasă cu degetul mare sau cu cotul – înclinând spre partea stângă a dan-tien-ului – până simţi pulsul aortic. Ţine apăsat, numărând totalul de bătăi indicate în tabel pentru ziua respectivă.
3. Punctele Poarta Vântului din jurul ombilicului: Folosind degetul mare, aplică o presiune moderată în fiecare poartă a vântului până când simţi pulsul. Ţine apăsat, numărând bătăile indicate în tabel, apoi ridică degetul. Lucrează mai întâi punctul 1 (rinichiul stâng), apoi punctul 2 (inima) şi celelalte puncte în ordine: 3 (rinichiul drept), 4 (vezica urinară şi organele genitale), 5 (intestinele), 6 (splina şi stomacul), 7 (ficatul), 8 (intestinele).
4. Relaxează-te şi palpează uşor zona din jurul ombilicului pentru a încheia sesiunea.

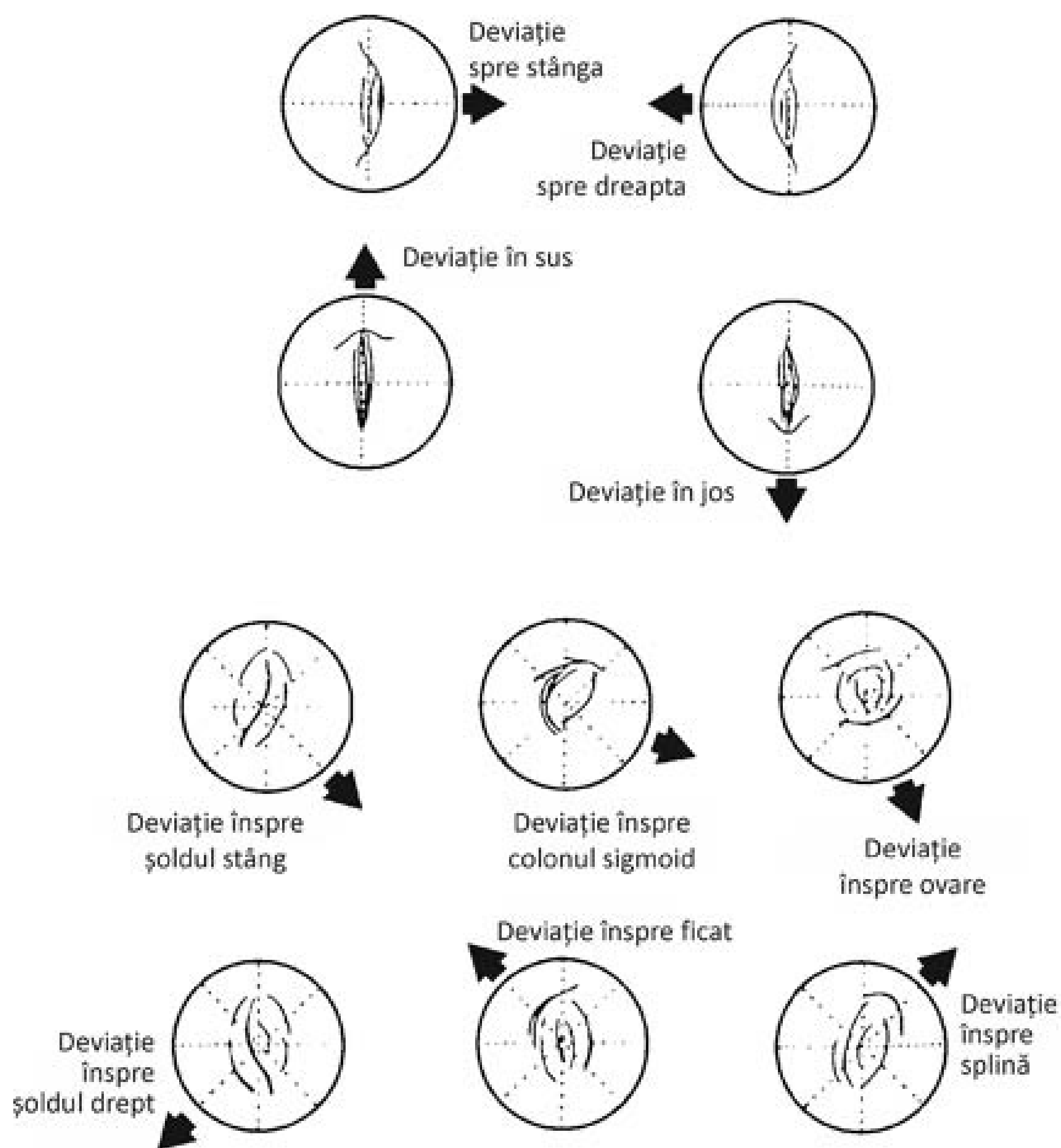
 Izgonirea vânturilor

1. Masează cu mişcări spiralate în jurul ombilicului aplicând tehnica masajului cu un singur deget.
2. Coacerea vântului fierbinte: Pune ambele mâini pe intestinul subţire şi intonează sunetul inimii împreună cu elevul (*ho-o-o-o-o-o*). Simte căldură şi presiune în intestinul subţire, apoi du mâna stângă în zona inferioară a spatelui elevul – opusă mâinii tale drepte. Intonează din nou sunetul inimii pentru a pune în mişcare sau a „găti” vântul.
3. Coacerea vântului rece: Pune mâna dreaptă pe vântul rece şi mâna stângă pe intestinul subţire. Intonează sunetul rinichilor (*ciu-u-u-u-u*) împreună cu elevul, pentru a aduna vântul într-o minge rece în intestinul subţire. Du mâna stângă în zona inferioară a spatelui elevului şi intonaţi împreună sunetul inimii pentru a coace vântul complet. Palpează în jurul ombilicului cu vârfurile degetelor sau zgârie uşor zona afectată pentru a facilita scoaterea acestor vânturi din corp.
4. Arderea vântului bolnav: Aplică tehnica mişcărilor cu mâna făcută căuş

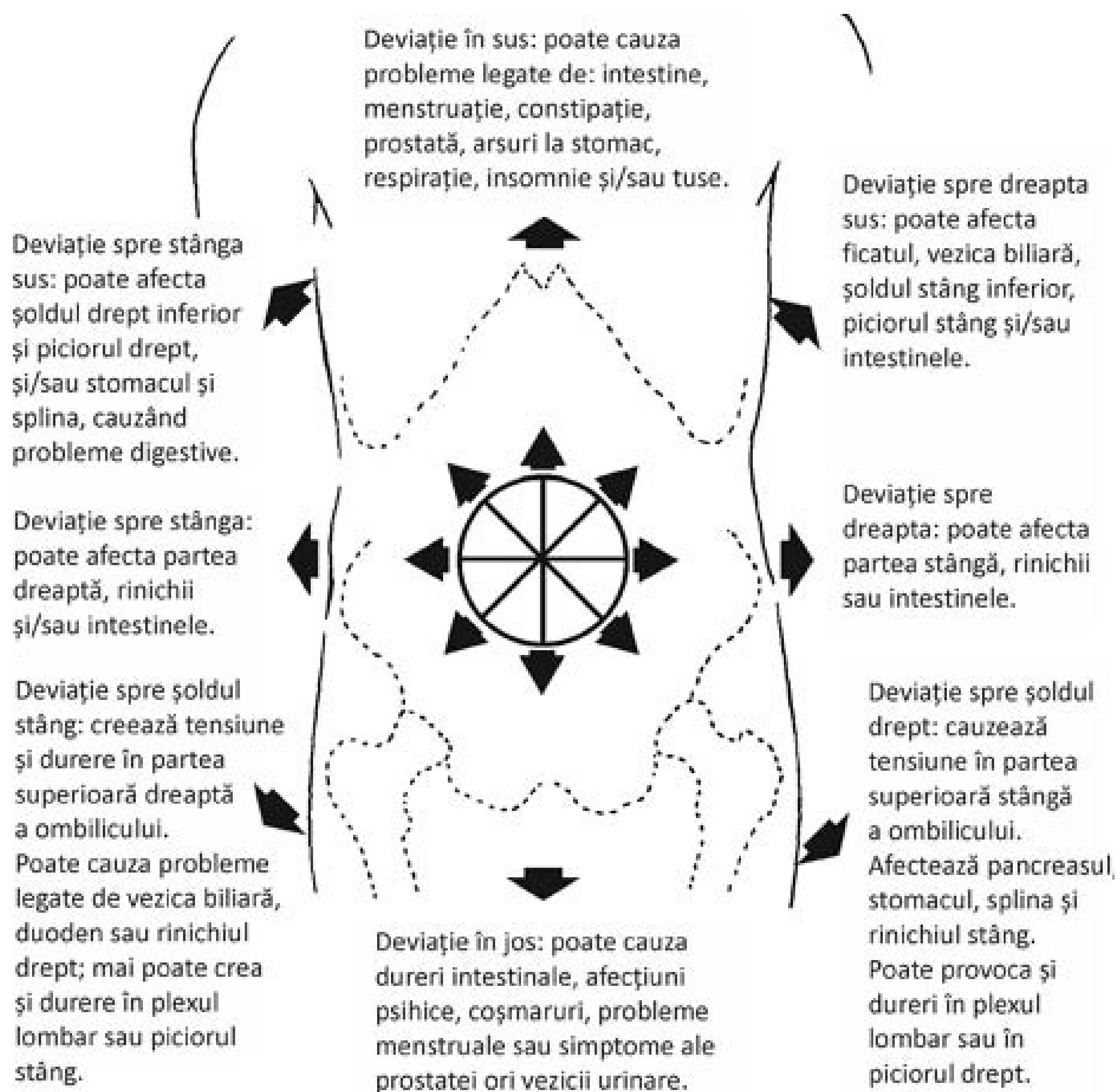
pentru a scoate energia bolnavă şi a o duce în dan-tien-ul inferior. Observă formarea unei energii reci sau răcoroase în dan-tien. Apasă această zonă cu degetele arătător şi mijlociu, în timp ce elevul se concentrează asupra aceluiaşi punct. Fă mişcări spiralate cu degetele pentru a genera în zona respectivă o căldură „solară” care va înlocui treptat vântul rece, bolnav.

 Diagnosticarea şi destinderea ombilicului

1. Rotunjeşte ombilicul, apoi lasă-l liber şi vezi în ce direcţie trage. Direcţia devierii indică zona încordată care are nevoie de destindere.
2. Apasă zona din jurul ombilicului cu degetul mare sau cotul şi destinde încet. Repetă de maxim trei ori.
3. Modelează şi rotunjeşte ombilicul într-un cerc perfect, apoi ţine-l aşa câteva momente pentru a destinde tensiunile.



Qi Nei Tsang – examinarea ombilicului



Opt direcții ale deviațiilor ombilicale posibile

QI NEI TSANG

Detoxifierea pielii şi a intestinelor

 Detoxifierea pielii

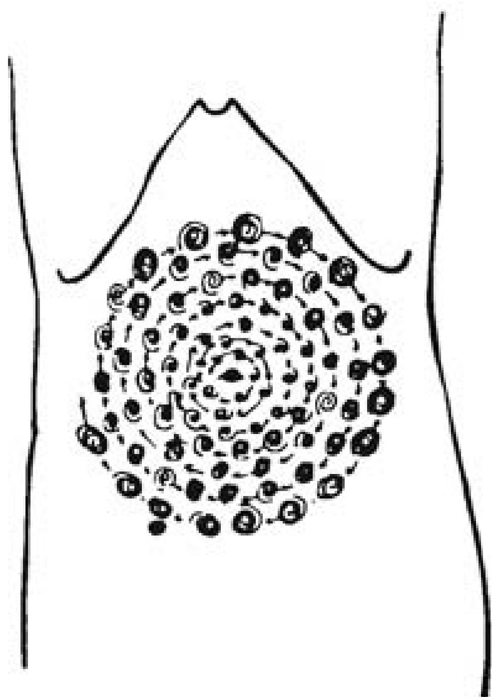
1. Masajul în spirală: Cu ambele degete mari sau arătătoare alăturate, masează delicat un punct de pe marginea ombilicului, cu mişcări circulare mici, strânse, în sensul acelor de ceasornic, destinzând pielea. Lucrează spre exterior într-o spirală de la ombilic spre extremităţile abdomenului, masând punct cu punct.
2. Masajul cu mâna făcută căuş: Cu degetele alăturate, apasă muchia mâinii înspre interior sau apasă în jos orientând degetele căuş înspre exterior.
3. Legănarea: Răsfiră degetele astfel încât să acoperi colonul ascendent şi colonul descendent sau apropie-le pentru a acoperi intestinul subţire. Ţine muşchii abdominali cu toate degetele în timp ce legeni mâinile înainte şi înapoi.
4. Scuturarea: Apasă cu degetul arătător sau mijlociu pe un nod sau o regiune cu probleme. Vibrează rapid degetul în sus şi în jos sau dintr-o parte în alta.
5. Tapotarea: Tapotează în jurul ombilicului şi în toată zona abdominală cu degetele şi palma deschisă şi relaxată.

 Detoxifierea intestinului gros

1. Tehnica figurii cinci: Stai în picioare sau aşezat la dreapta elevului şi lucrează partea stângă. Cu amândouă palmele netezeşte în sus de-a lungul liniei

mediane spre stern, apoi periază viguros partea stângă a cutiei toracice spre stern. Pune degetul mare de la mâna dreaptă sub sfârc între coastele a opta şi a noua şi netezeşte în jos până la un punct situat pe aceeaşi linie orizontală cu punctul aflat la jumătatea distanţei dintre stern şi ombilic. Fă un semicerc larg sub partea stângă a cutiei toracice, urmărind colonul descendent şi terminând la colonul sigmoid.

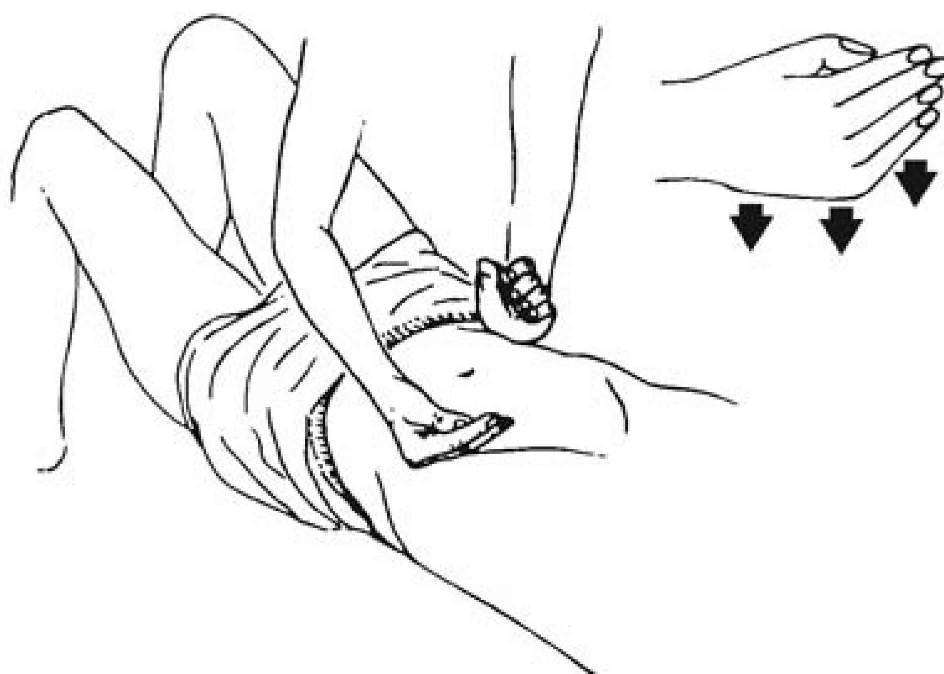
2. Tehnica valului: Fă mâinile căuş suprapunând vârfurile degetelor, apoi apasă în abdomen. Cu muchia palmei stângi presează înăuntru şi alunecă în sus de-a lungul colonului ascendent. Unduieşte muchiile palmelor pentru a masa pe colonul transvers, apoi apasă muchia mâinii drepte înăuntru şi fă-o să alunece de-a lungul colonului descendent. Repetă de câteva ori.
3. Destinderea colonului sigmoid: Aşază-te la stânga elevului şi cere-i să ridice genunchiul stâng. Pune muchia mâinii drepte pe osul şoldului stâng al elevului şi vârfurile degetelor stângi deasupra osului său pubian. Apasă cu muchia mâinii drepte sub (nu pe) colonul sigmoid. De sub colonul sigmoid, rulează dosul mâinii înspre cutia toracică. Repetă această mişcare de câteva ori, apoi execută de 3-6 ori tehnica valului.
4. Destinderea cecului: Cu un deget apasă în jurul şoldului drept până simţi o umflătură – lungă de aproximativ 2,5 centimetri – mai jos de valva ileocecală. Apasă ferm degetele mari în acest punct şi aplică o presiune constantă pentru a înainta încet spre valva ileocecală. Repetă de două sau de trei ori.



Spirale



Poziția mâinilor pentru tehnica valului



Masajul-căuș cu o singură mână

5. Deschiderea unei valve ileocecale blocate: Pune muchia mâinii drepte de-a lungul osului şoldului drept şi mâna stângă pe spate, în dreptul rinichilor. Aplică lent o presiune descendentă cu muchia mâinii drepte, apoi rulează palma ascendent în diagonală înspre cutia toracică. Nu efectua mai mult de o repetiţie.
6. Închiderea unei valve ileocecale deschise: Aplică tehnica valului în sens contrar acelor de ceasornic, mergând în sus de-a lungul colonului descendent. Leagănă în sens contrar acelor de ceasornic de-a lungul colonului transvers, apoi alunecă mâinile în jos de-a lungul colonului ascendent.

 Detoxifierea intestinului subţire

Dacă abdomenul elevului e foarte încordat şi sensibil, va trebui să îl destinzi delicat înainte de a lucra la un nivel mai profund. Lasă degetele să alunece pur şi simplu pe abdomen sau pune palma pe piele şi masează delicat cu mişcări spiralate.

1. Începe cu tehnica valului, căutând noduri şi zone tensionate. Aplică apoi tehnica de bază a rotirii în spirală pentru a masa intestinul subţire, încercând să urmăreşti numeroasele curburi ale acestui organ. Vibrează delicat degetul pe eventualele zone încordate, lucrând în reprize scurte cu spirale în sensul acelor de ceasornic şi în sens contrar acelor de ceasornic. Trage întotdeauna degetele şi eventuala energie eliberată înspre cec, unde conţinutul intestinului subţire se varsă în intestinul gros.
2. Continuă până când masezi tot intestinul subţire, după care acoperă-l cu mâinile şi cere-i elevului să respire în mâinile tale. Efectuează meditaţia Surâsului Interior împreună cu elevul.

 Destinderea nodurilor, ghemurilor şi nervilor

Nodurile sunt noduri musculare care pot crea presiune pe nervi şi ganglionii limfatici. Ghemurile sunt mai adânci decât nodurile şi constau în nervi şi artere

răsucite unii în jurul celorlalte, adeseori având înăuntru ganglioni limfatici şi ţesut gras. Nodurile şi ghemurile pot necesita multe sesiuni pentru a fi înlăturate.

1. Noduri: Apasă delicat pe nod şi mişcă în spirală. E preferabil să începi cu palma sau podul palmei, ajungând progresiv la trei degete, două degete şi unul singur. Dacă abdomenul e foarte tensionat şi plin de noduri, lucrează mai întâi pe un segment mai relaxat, lărgind treptat regiunea destinsă, până lucrezi toată porţiunea din jurul nodului. Apoi lucrează direct pe nod. Învaţă-ţi elevul cum să continue lucrul acasă.
2. Ghemuri: Destinde întregul abdomen, aplică tehnicile de detoxifiere a pielii şi relaxează eventualele noduri. Apoi lucrează pe marginile ghemului până când începe să se descurce. Înaintează încet spre centru.

3. Descurcarea nervilor: În cazul amorţelii cauzate de încurcarea nervilor, începe lucrând ascendent, îndepărtându-te de ombilic. Dacă tehnica nu aduce schimbări, lucrează descendent, înspre ombilic.

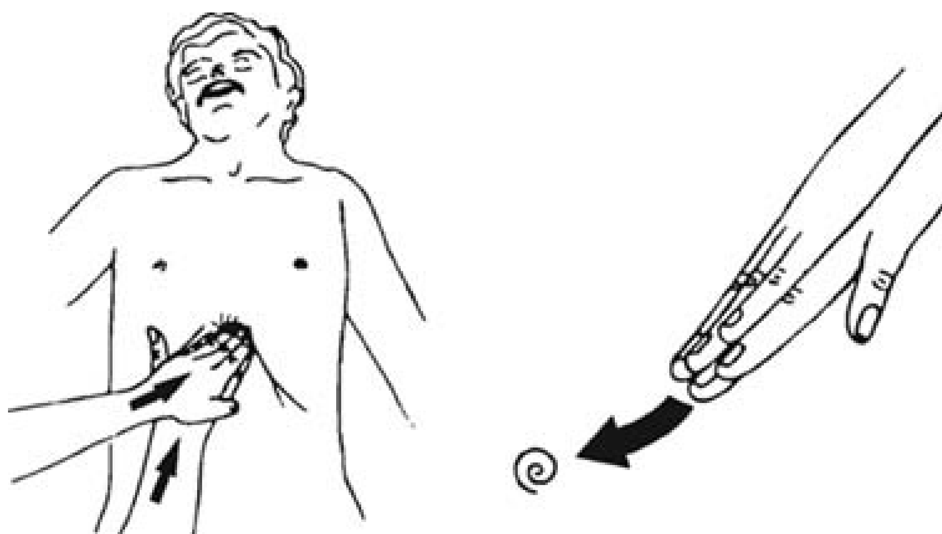
4. Încheie cu tehnica tapotării.

QI NEI TSANG

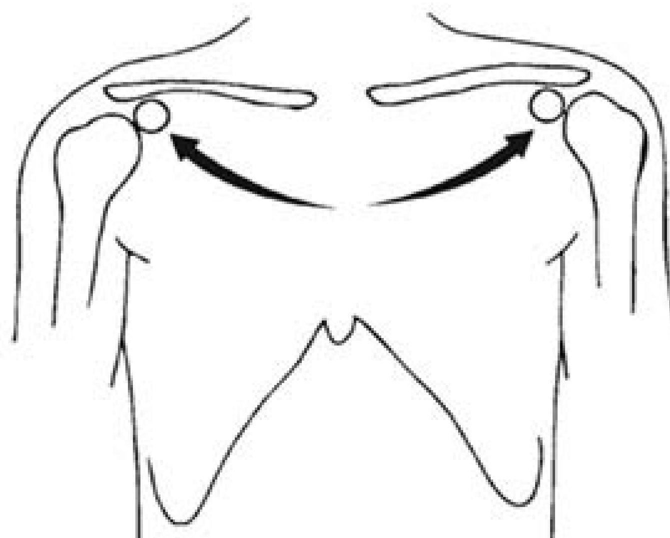
Detoxifierea organelor

 Destinderea diafragmei

1. Începe masând în jurul ombilicului, apoi destinzând şi stimulând intestinul gros conform instrucţiunilor de la paginile 154-156.
2. Pune o mână pe partea stângă a cutiei toracice. În timp ce elevul inspiră, strecoară cealaltă mână sub coastele stângi pentru a le ridica. În timp ce elevul expiră, apasă cu mâna pe capul cutiei toracice. Repetă pe partea dreaptă.



Destinderea diafragmei utilizând ambele mâini



Punctele Plămân 1

3. Apasă cu degetele de-a lungul marginilor cutiei toracice, începând din stânga jos şi terminând în dreapta jos.
4. Mişcă degetele mari în spirală, urmărind marginea ultimei coaste, începând din dreapta jos şi urcând spre stern. Masează în spirală cu două sau trei degete capătul inferior al sternului, apoi cu o mână deasupra celeilalte, pentru a destinde diafragma în acest punct. Masează din nou în spirală cu degetele mari, coborând pe marginea ultimei coaste stângi.

Detoxifierea plămânilor

Înainte de a detoxifia plămânii, ai grijă să destinzi eventualele congestii prezente în fâşia splenică, sub cutia toracică, în partea stângă. Utilizează tehnica figurii cinci descrisă la paginile 154-156.

1. Apasă ferm cu vârfurile degetelor pe punctul Plămân 1 (vezi figura de la pagina 157). Cere-i elevului să expire de câteva ori cu sunetul plămânilor (*sss-s-s-s-s-s-s*) în degetul tău, până când simţi o pulsaţie în punct.
2. Cu o mână pe partea superioară a cutiei toracice, în partea stângă (deasupra sânului) şi cealaltă sub sân, cere-i elevului să inspire cu respiraţia abdominală profundă. Când plămânii sunt plini, leagănă cutia toracică, apoi împinge-o spre partea dreaptă în timp ce elevul expiră. Lasă elevul să inspire încă o dată complet în timp ce tu apeşi delicat, dar ferm pe cutia toracică pe expiraţie, legănând-o dacă doreşti.
3. Repetă pasul 2 de 3-5 ori.
4. Repetă poziţia mâinii descrisă în pasul 2, însă de această dată cere-i elevului să inspire şi apoi să expire complet şi leagănă cutia toracică după încheierea expiraţiei. Menţine presiunea pe cutia toracică pe următoarea inspiraţie a elevului, legănând dacă doreşti, după care lasă elevul să expire. Repetă de 3-5 ori. Pe ultima inspiraţie redu presiunea mâinilor, dar păstrează contactul cu pieptul elevului. Lasă plămânii să se supraîncarce cu aer.
5. Repetă paşii 1-4 pe partea dreaptă.

Detoxifierea splinei

1. Aplică mai întâi tehnica figurii cinci pentru a elimina eventualele congestii prezente în fâşia splenică.
2. Masează cu degetele mari, folosind mişcări spiralate, în zona splinei, mai jos de cutia toracică, în partea stângă. Măreşte greutatea apăsându-ţi degetele cu cealaltă mână. În mod normal, nu ar trebui să întâlneşti nimic dur, deoarece splina e un ţesut moale, însă nu te grăbi şi lucrează detaliat.
3. Cere-i elevului să opună rezistenţă cu qi-ul splinei, respingându-ţi degetele.
4. Aplică tehnica coacerii cu o mână plasată deasupra splinei şi cu cealaltă sub

ea (pe spate).



Detoxifierea splinei: masajul în spirale cu degetele mari



Pomparea splinei, stomacului şi pancreasului

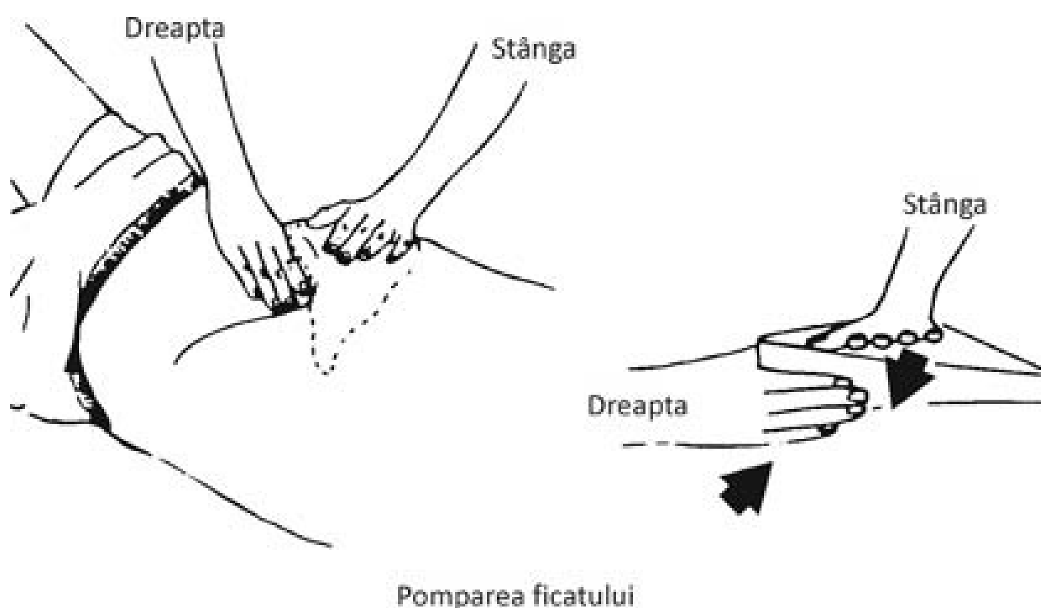
Detoxifierea pancreasului

1. Stai în genunchi la dreapta elevului şi plasează „lama cuţitului” mâinii (muchia palmei) pe capul pancreasului pe linia mediană, apăsând până la limita de toleranţă a elevului.
2. Cere-i elevului să emită sunetul splinei (*hu-u-u-u-u-u*) în timp ce aplici o presiune rulată de-a lungul muchiei mâinii, pompând spre linia mediană astfel încât pietrele sau cristalele să nu intre în splină.

3. Tehnica pompării: Pune o mână în partea de sus a zonei infeiorare a cutiei toracice, în stânga, apăsând pentru a ajuta expiraţia. Utilizând cealaltă mână, masează sub coaste pe expiraţia elevului. Masează pătrunzând sub coaste, pompând spre linia mediană a corpului şi flexând degetele înspre ombilic.

 Detoxifierea ficatului

1. Mai întâi eliberează intestinul gros şi lucrează pe cutia toracică, diafragmă, splină şi pancreas.
2. Coace ficatul ţinând mâna stângă pe spatele elevului, în dreapta, la nivelul cutiei toracice drepte inferioare, şi mâna dreaptă pe partea dreaptă a abdomenului, deasupra ficatului. Coace ficatul între mâini.



Pomparea ficatului

3. Fă mici mişcări circulare cu vârfurile degetelor deasupra ficatului, căutând locuri întărite, asupra cărora vei zăbovi mai mult timp. Cere-i elevului să emită sunetul ficatului (ş-ş-ş-ş-ş-ş-ş) pe toată durata acestui exerciţiu şi să respire direct în eventualele tensiuni.
4. Pentru partea inferioară a ficatului, pune degetele mari sub cutia toracică, în dreapta, lăsând degetele să se sprijine delicat pe coaste. Apasă degetele înăuntru şi leagănă ascendent cu ambele degete mari sub cutia toracică dreaptă, apoi flexează degetele mari înăuntru şi în jos, creând o acţiune de pompare şi destinzând muchia inferioară a ficatului. Înaintează pe marginea

inferioară a cutiei toracice, făcând cercuri mici în timp ce te îndrepţi spre ductul biliar comun. Destinde eventualele noduri sau tensiuni.

5. Pentru lobul mijlociu al ficatului, aplică aceeaşi tehnică a degetelor mari, schimbând unghiul degetelor astfel încât să asiguri un contact cu o parte mai mare a ţesutului ficatului.
6. Pentru a lucra partea superioară a ficatului, pune mâinile una peste alta la dreapta apendicelui xifoid. Lucrează cu vârfurile degetelor dedesubtul coastelor, trăgând înspre vezica biliară. Această parte a ficatului se află imediat sub inimă; cere-i elevului să emită sunetul inimii (*ho-o-o-o-o-o-o*) cât lucrezi pe această zonă şi să revină la sunetul ficatului atunci când lucrezi pe celelalte regiuni ale ficatului.
7. Când termini, cere-i elevului să-ţi respingă degetele folosind qi-ul ficatului.
8. Pompează ficatul punând palma dreaptă imediat sub cutia toracică, în dreapta, cu degetele îndreptate spre stânga cutiei toracice. Pune mâna stângă pe coastele drepte şi pompează de câteva ori înspre ombilic sau şoldul stâng. Coordonează-te cu expiraţiile elevului şi leagănă-ţi corpul pentru a crea mişcarea.

Detoxifierea rinichilor

1. Cere-i elevului să se întindă pe spate şi să rotească partea inferioară a corpului spre stânga, astfel încât piciorul drept să fie peste cel stâng, iar şoldul drept să se ridice direct în sus. Genunchiul drept este îndoit.
2. Foloseşte toate degetele pentru a localiza rinichiul drept – apasă degetele adânc spre coloana vertebrală la aproximativ 2,5 centimetri de ombilic şi mergi în sus spre cutia toracică. Masează uşor rinichiul aplicând tehnicile de rotire în spirală a degetelor. Cere-i elevului să emită sunetul rinichilor pe fiecare expiraţie. Lucrează un minut sau două, chiar mai puţin în cazul în care masajul se dovedeşte dureros.
3. Cere-i elevului să-ţi respingă degetele afară din rinichi folosind qi-ul.
4. Suflă aer cald în rinichiul drept de la o distanţă de 5-7,5 centimetri, apoi coace rinichiul între mâini.
5. Repetă paşii 1-4 pe cealaltă parte, lucrând pe rinichiul stâng.
6. Detoxifiază zona vezicii urinare rotind degetele sau degetele mari în cercuri mici până când elevul simte că zona s-a eliberat de eventualele congestii sau

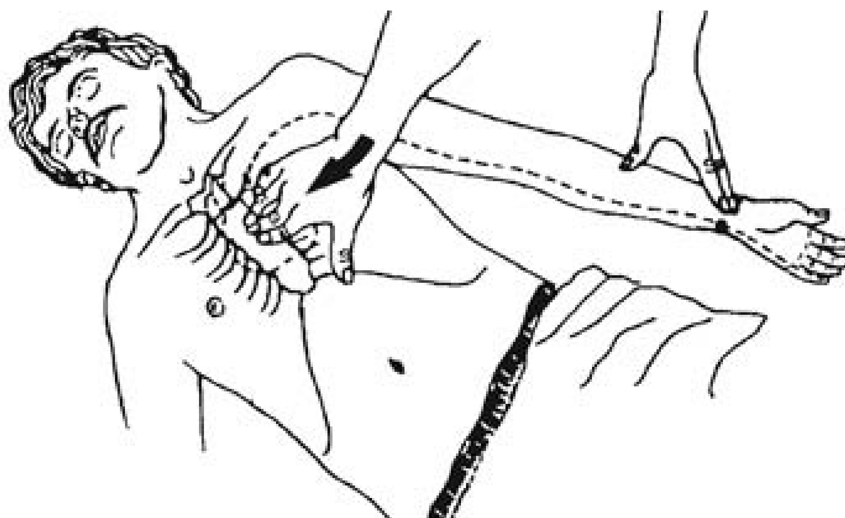
dureri.



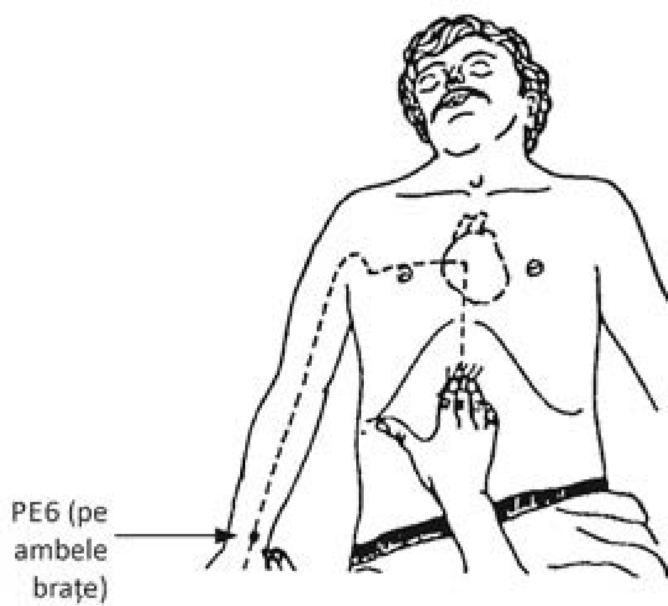
Detoxifierea rinichilor

Detoxifierea inimii şi a pericardului (ocrotitorul inimii)

1. Masează regiunea inimii cu o mână în timp ce cu cealaltă apeşi punctul Inimă 7, situat pe încheietura mâinii. Cere-i elevului să emită sunetul inimii pe expiraţie.
2. Cere-i elevului să emită în continuare sunetul inimii în timp ce masezi cu o mână zona ocrotitorului inimii şi ţii cealaltă mână pe punctul Pericard 6.



Detoxifierea inimii

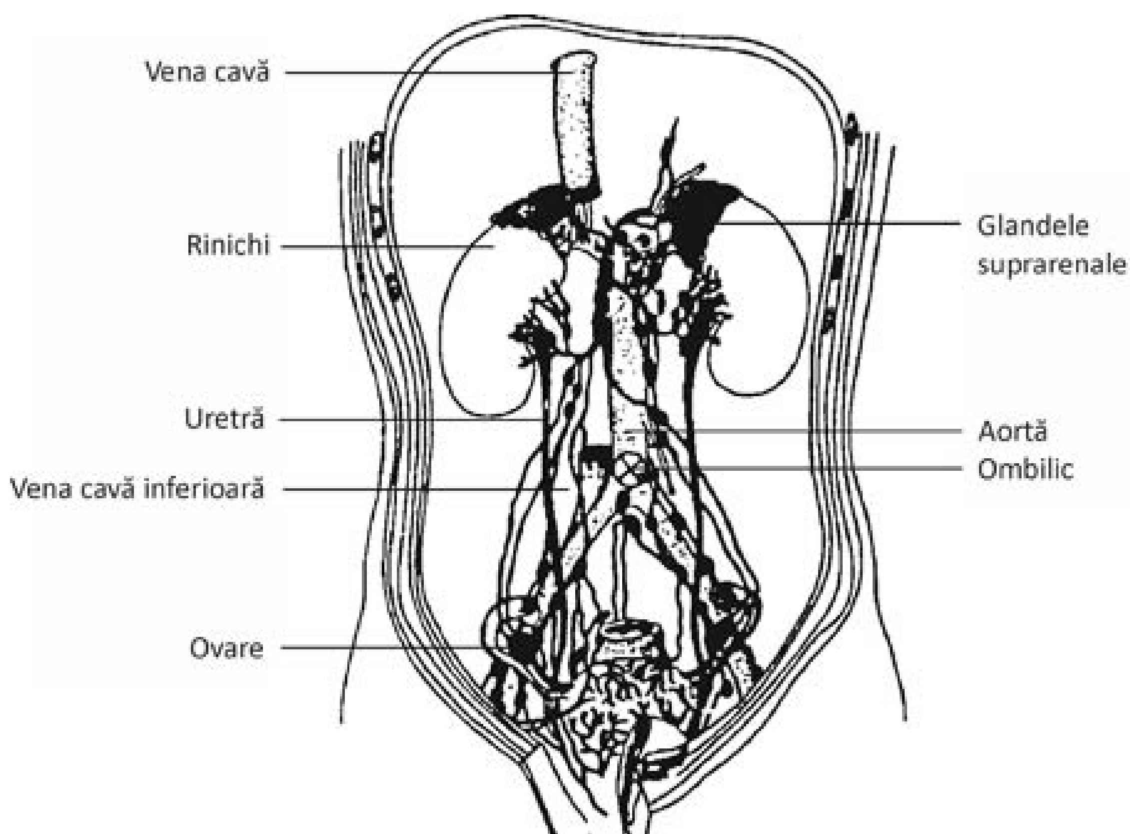


Detoxifierea pericardului (ocrotitorul inimii)

QI NEI TSANG

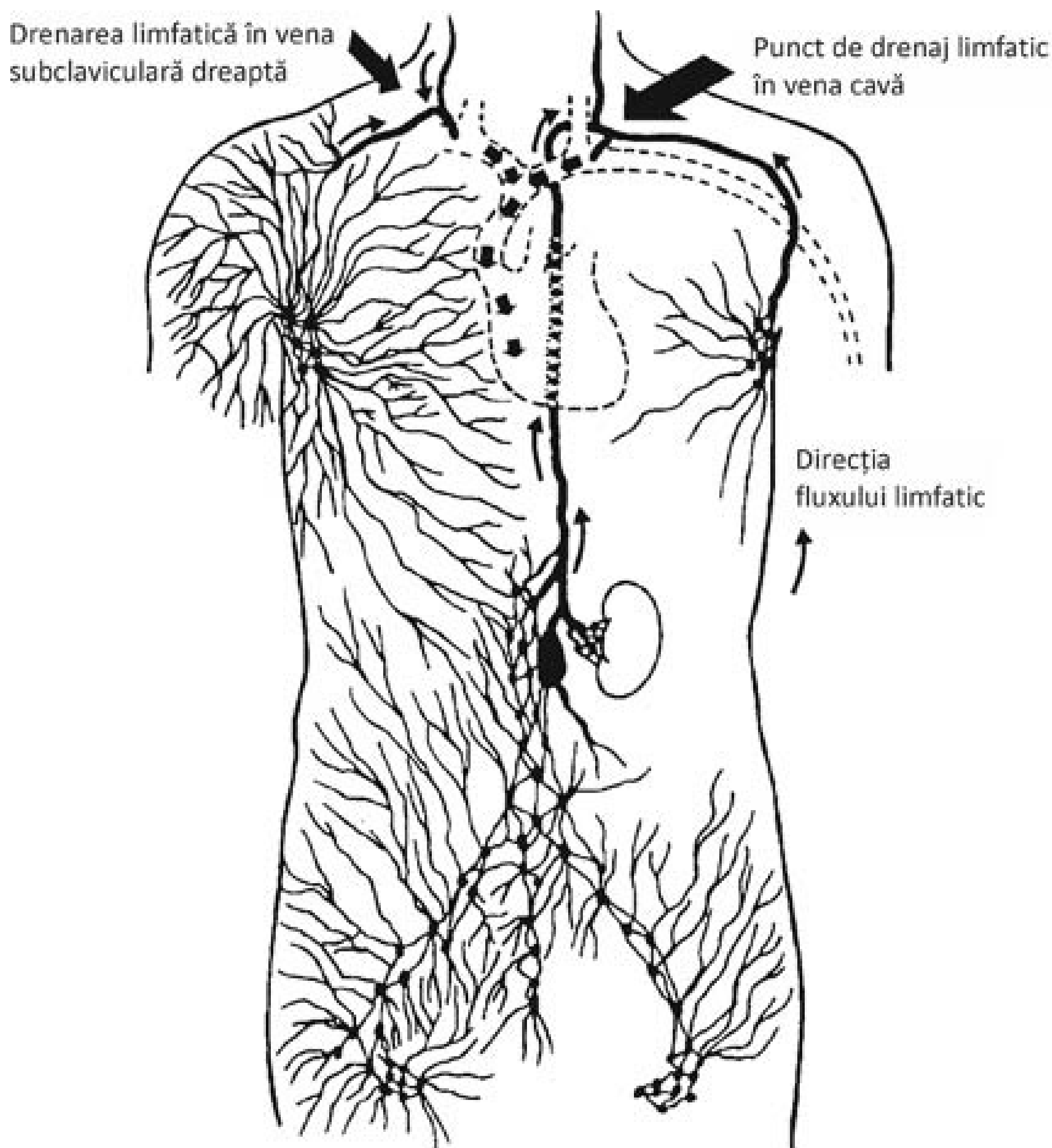
 Eliminarea toxinelor din sistemul limfatic

1. Masează ombilicul, mai întâi în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens contrar, după care aplică tehnica valului până când ajungi profund în abdomen. Caută ganglioni limfatici de-a lungul liniei mediane (sunt mai mici decât nodurile sau ghemurile) şi masează-i uşor cu vârfurile degetelor. Continuă verificând dacă există şi alţi ganglioni pe abdomen, în special în apropierea aortei şi a venei cave. Masează ganglionii palpabili.
2. Pune palmele întinse pe ombilicul elevului şi cere-i să respire opunând rezistenţă în timp ce tu apeşi. Pe expiraţia elevului, apasă încă puţin în jos pentru a activa fluxul limfatic în ductul toracic.
3. Poziţionează degetele mari sub coastele inferioare la nivelul ficatului şi apasă-le delicat în sus şi spre linia mediană, netezind coastele în timp ce înaintezi. Continuă până la capătul de jos al sternului.



Traseele limfatice în rinichi, aortă și abdomenul inferior

4. Pune vârfurile degetelor între coastele de pe partea stângă, lângă stern. Începând de la coastele inferioare, masează în cercuri descendente, împingând limfa în corp spre ductul toracic. Urcă de-a lungul cutiei toracice până la claviculă, apoi repetă pe partea dreaptă.
5. Drenează regiunile de deasupra claviculei în vena cavă punând degetele mijlociu şi arătător pe muchia superioară a claviculei şi masând în cercuri descendente.
6. Stând în picioare la capul elevului, masează cu vârfurile degetelor sub ureche, în jos de-a lungul liniei maxilarului şi coborând de o parte şi de alta a gâtului. Foloseşte aceeaşi mişcare circulară descendentă pentru a drena fluidul în spaţiul de deasupra claviculelor. Poţi lucra pe o singură parte sau pe ambele părţi odată, însă nu masa ganglionii umflaţi sau dureroşi din această zonă.



Drenajul limfatic în vena subclaviculară dreaptă și în vena cavă

7. Ţinând mâinile întinse, apasă ganglionii limfatici din fiecare axilă înspre interiorul corpului. Nu masa ganglionii limfatici umflaţi sau măriţi.
8. Cu mâinile întinse sau cu degetele apasă pe ganglionii inghinali înspre punctul de colectare din abdomenul inferior, în apropierea celei de-a doua vertebre lombare.
9. Încheie punând mâinile elevului pe ombilic şi invitându-l să se odihnească. Mulţumeşte ganglionilor limfatici că ţi-au îngăduit să lucrezi cu ei.

Sincronizarea pulsurilor

Lucrează mai întâi cu pulsurile din partea stângă a corpului, apoi cu cele din partea dreaptă. Nu aplica aceste masaje persoanelor care suferă de dezlipire de retină, diabet, probleme cardiace, vene afectate de tromboză sau varice. Nu aplica masajul femeilor însărcinate.

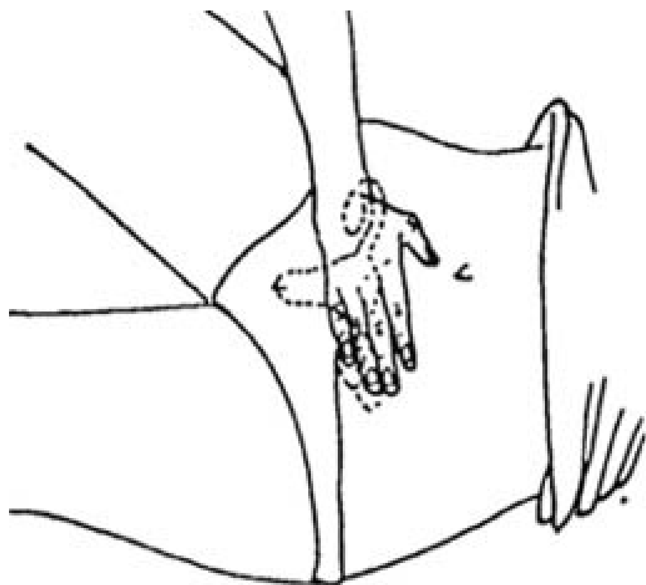
1. Stând în picioare în stânga elevului, ţine aorta cu mâna stângă, plasând un deget sau două de la mâna dreaptă pe carotida stângă. Simte pulsurile şi ţine delicat mâna pe ele până se sincronizează.
2. Menţine degetele pe aortă până localizezi pulsul în axila stângă cu degetele mâinii drepte. Ţine cele două pulsuri până se coordonează.
3. Pune degetele de la mâna dreaptă pe pulsul de pe pliul cotului stâng. Coordonează-l cu pulsul aortic, apoi sincronizează pulsul radial de la încheietura mâinii stângi cu pulsul aortic.
4. Acum ţine pulsul aortic cu mâna dreaptă şi foloseşte mâna stângă pentru a găsi pulsul pe artera femurală stângă, imediat sub pliul dintre coapsă şi pelvis. Ţine şi coordonează cele două artere principale.
5. Cu mâna dreaptă pe pulsul aortic, coboară mâna stângă sub genunchiul stâng. Simte pulsul popliteal imediat sub pliul genunchiului. Lasă acest puls să se sincronizeze cu pulsul aortic.
6. Du mâna stângă pe proeminenţa interioară a gleznei şi localizează pulsul imediat sub încheietura gleznei. Ţine acest puls până se coordonează cu pulsul aortic.
7. Repetă paşii 1-6 pe partea dreaptă a corpului.

QI NEI TSANG

Lucrul cu organele sexuale

 Uterul şi ovarele

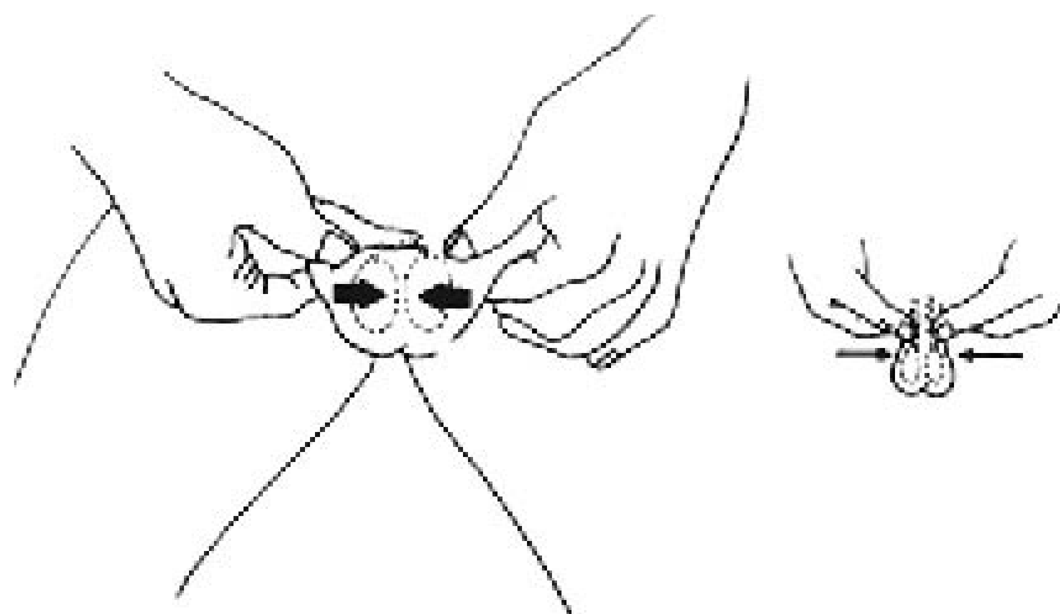
1. Masajul uterului: Pune degetele mari lipite pe una din părţile uterului şi restul degetelor pe partea cealaltă, ţinând mâinile aliniate. Foloseşte o mişcare profundă de sondare şi frământare pentru a masa eventualele ghemuri sau răsuciri, apoi ţine uterul cu ambele mâini câteva momente.
2. Utilizează tehnicile de eliminare a vânturilor pentru a elimina eventuala căldură ce poate cauza ghemuri în uter şi tuburile falopiene, apoi utilizează tehnicile de detoxifiere pentru a elimina eventualele congestii din zonă. Fă mâinile căuş între ovare, apasă uşor şi masează zona de deasupra colului uterin. Masează tuburile falopiene cu mişcări circulare blânde.
3. Masajul ovarelor: Stând în picioare în dreapta elevei, masează ovarele balansând între podul palmei şi degete. Podul palmei masează ovarul drept, iar degetele masează ovarul stâng. Continuă timp de cinci minute sau mai mult, apăsând şi pompând cu o mişcare delicată de balansare şi rulare. Repetă în partea stângă.
4. Învaţă eleva cum să se maseze singură acasă pentru a menţine beneficiile acestui masaj.



Masajul ovarian

Prostata

1. Lucrează mai întâi pe ficat. Verifică dacă există noduri şi ghemuri în abdomenul inferior şi de-a lungul pliurilor picioarelor. Masează delicat.
2. Învaţă-l pe elev să efectueze masajul testiculelor şi ductului descris la pagina 92. Trage uretra din perineu şi strânge-o pentru a dezagrega formaţiunile de placă.
3. Lucrează imediat deasupra osului pubian, masând cu două degete în mişcări circulare. Lucrează puţin mai mult în adâncitura situată direct deasupra vezicii şi prostatei.
4. Localizează orificiul din care coboară şi se ridică testiculele. Introdu un deget în acest orificiu pentru a destinde eventualele noduri sau ghemuri.
5. Masează prostata, situată chiar deasupra perineului, imediat sub pielea dintre anus şi testicule.
6. Coace şi masează rinichii şi glandele suprarenale.



Învață-ți elevul să maseze și să alungească ductele.

Tratarea indispoziţiilor obişnuite

 Cefalee provocată de starea de tensiune

1. Lucrează pe ombilic, apoi utilizează amândouă degetele mari pentru a masa coborând de o parte şi de alta a vertebrelor cervicale şi toracale, apoi lucrează pe plexul brahial, degajând nodurile şi ghemurile.
2. Elevul se întinde cu faţa în jos: Pune dosul palmei lui drepte pe coloana vertebrală şi ţine-l acolo cu blândeţe. Masează cu degetul tău mare muşchiul scapular, situat sub omoplatul drept.
3. Prinde muşchiul trapez între degetul mare şi restul degetelor şi masează-l cu mişcări orientate spre umăr, apoi masează cu ambele degete mari în jos pe partea dreaptă a coloanei vertebrale.
4. Repetă paşii 2 şi 3 în stânga coloanei vertebrale.
5. Pentru a alina o cefalee acută provocată de tensiune, detoxifiază pielea şi detensionează intestinul gros. Apoi detoxifiază ficatul, vezica biliară şi rinichii. Lucrează pe glandele suprarenale.

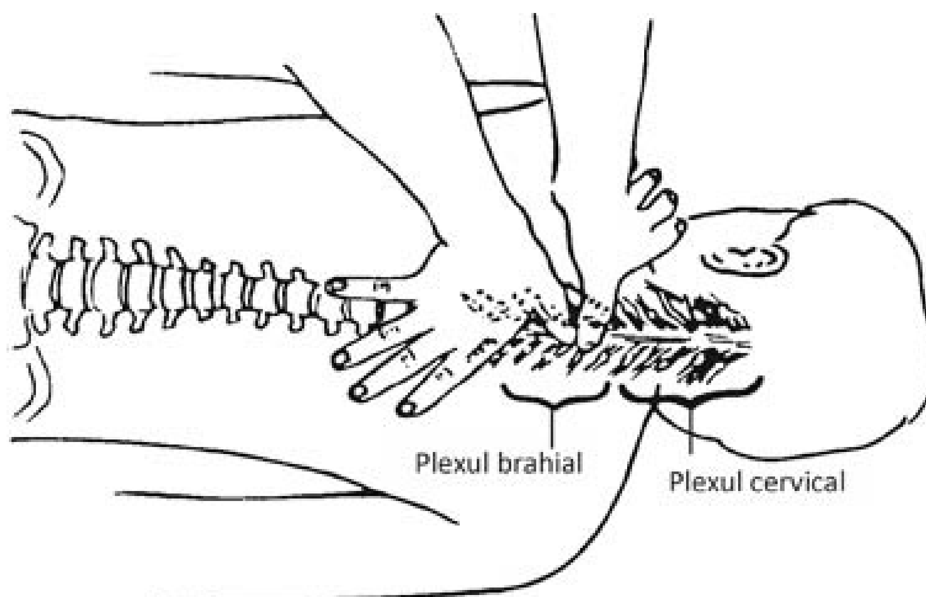
 Durere în regiunea inferioară a spatelui

 Destinderea nervului sciatic

1. Elevul e întins pe spate. Roteşte-i şoldurile din încheieturi, apoi cere-i să se întoarcă pe partea stângă. Folosind cotul sau degetul mare, masează

mușchiul piriform din orificiul osului șoldului.

2. Masează coborând pe linia mediană de pe spatele coapsei, apoi masează cu degetele mari de ambele părţi ale genunchiului. Desparte tendoanele poplitee cu ajutorul degetelor.
3. Masează sub astragalul de pe partea interioară, în apropierea punctului Rinichi 3, apoi ridică gamba şi tapotează călcâiul cu pumnul.
4. Repetă paşii 1-3 pe celălalt picior.



Masează plexurile brahial și cervical
pentru a trata cefaleea.



Pentru a elimina sciatica (durerea nervului sciatic)
masează mușchiul piriform cu cotul.

Destinderea muşchiului psoas

1. Începe cu tehnicile de detoxifiere a pielii pentru a detoxifia intestinul gros şi intestinul subţire, apoi desfă eventualele noduri sau ghemuri din abdomenul inferior şi zona pelviană.
2. Localizează muşchiul psoas cerându-i elevului să ridice genunchiul spre piept, apoi să-l mişte înainte şi înapoi. În timp ce elevul execută aceste mişcări, apasă cu degetele în zona muşchiului psoas până când îl simţi mişcându-se sub degete. După aceea apasă toate degetele în muşchi, menţinându-le poziţia în timp ce elevul coboară piciorul pe sol cu genunchiul uşor îndoit.
3. Apasă şi ţine degetele nemişcate în timp ce-ţi scuturi viguros corpul la stânga şi la dreapta, generând o mişcare de masaj în degete.
4. Repetă paşii 2 şi 3 pe celălalt picior.
5. Masează tendoanele muşchiului psoas îngenunchind lângă elev, care îşi sprijină gamba între gâtul şi braţul tău. Mergi în partea inferioară a muşchiului psoas şi localizează tendonul care fixează capătul de jos al muşchiului psoas pe extremitatea superioară a femurului. Coboară uşor umărul spre capul elevului pentru a-i ridica puţin piciorul, întinzând astfel tendonul. Masează şi trage delicat tendonul când se întinde, apoi lasă-l să se relaxeze. Repetă acest masaj de câteva ori pe ambele picioare.



Apasă în profunzime pentru a localiza mușchiul psoas.

QI NEI TSANG

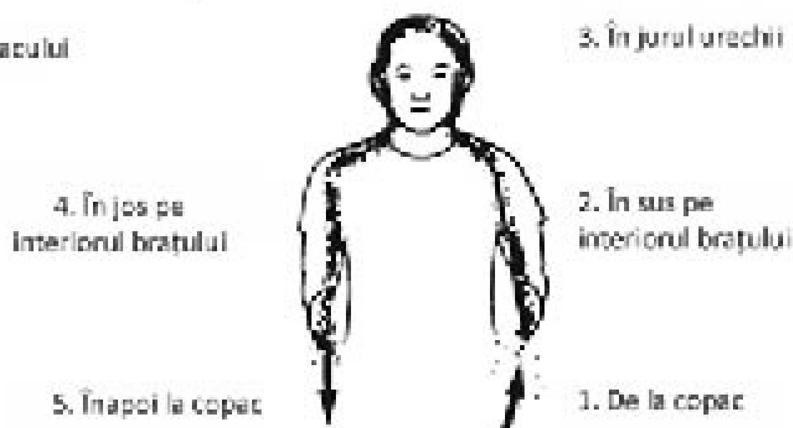
Qi Gong-ul Copacului

 Utilizarea palmelor pentru absorbirea energiei yin şi echilibrarea energiei yang

1. Stai în picioare sau aşezat la 30-60 de centimetri în faţa unui copac şi lasă-ţi câmpul energetic să se deschidă ca o floare.
2. Întinde braţele cu palmele orientate spre copac, salutându-l, şi inspiră energia pe care ţi-o oferă la rândul său copacul. Concentrează-ţi ochii pe vârful nasului şi pe palmele orientate spre copac. Foloseşte palma stângă, mintea şi partea superioară a ochilor pentru a absorbi qi-ul copacului.



Qi Gong-ul Copacului



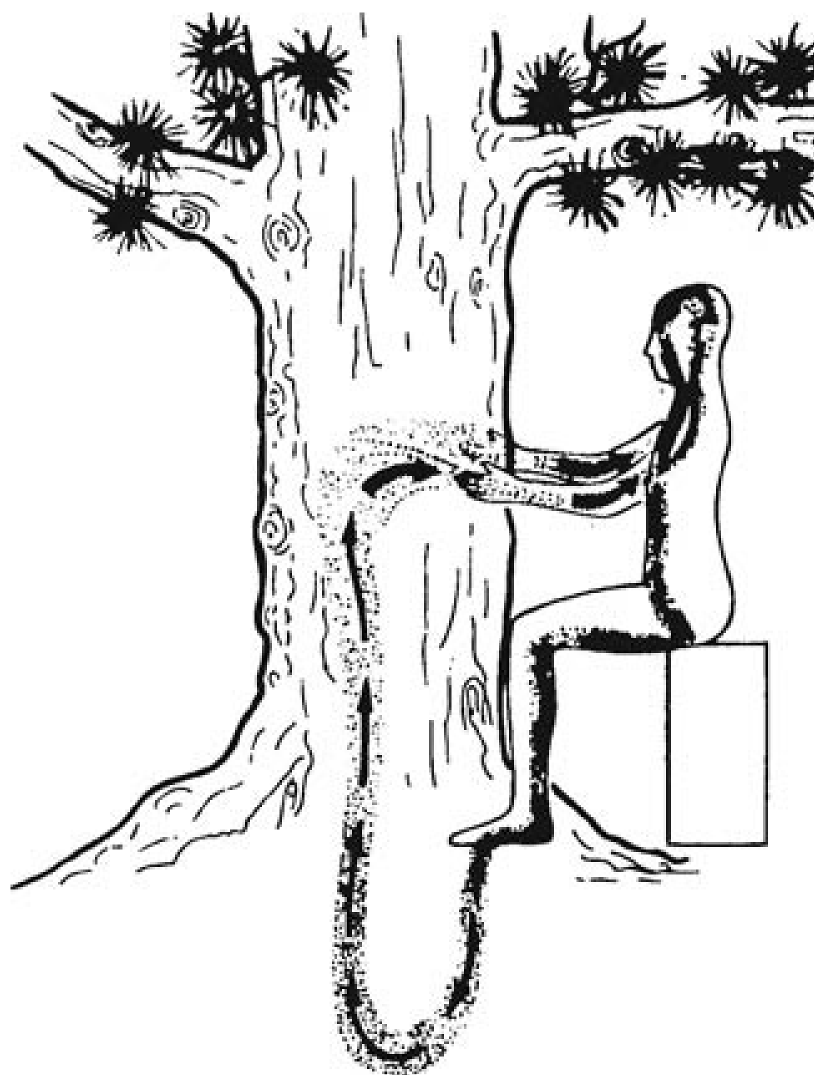
Dirijarea qi-ului

3. Observarea paralelă: Controlează-ţi propria energie şi priveşte copacul în timp ce copacul îşi controlează propria energie şi te priveşte pe tine.
4. Apropierea şi menţinerea apropierii: Lasă câmpul energetic dintre tine şi copac să se intensifice şi să devină mai dens, ţinându-vă aproape unul de altul. Cuprinde copacul într-o îmbrăţişare reciprocă şi profund intimă.
5. Dirijarea qi-ului: Simte energia răcoroasă, vindecătoare a copacului intrând în corpul tău. Dirijeaz-o cu partea superioară a ochilor în sus pe interiorul braţului stâng până la umăr, gât, urechea stângă şi coroană, apoi coborând-o pe partea dreaptă la ureche, gât, umăr, braţul drept şi palma dreaptă. Combină această energie cu energia particulelor cosmice (planul uman) şi proiecteaz-o în trunchiul copacului. Femeile ar trebui să repete acest ciclu energetic yin de 24 de ori, bărbaţii de 36.
6. Schimbul la un nivel mai profund: Adu o parte din corp în contact cu parte

din trunchiul copacului şi fă energia să circule între voi, dirijând-o cu ochii la fel ca mai sus.
7. Retragerea: Retrage-ţi treptat atenţia de la contactul cu copacul şi readu-o asupra ta. „Respinge” eventuala energie împărtăşită care încearcă să intre în corp, lăsând energia umană să întoarcă, dar nu şi energia copacului.
8. Lasă energia copacului să se întoarcă în copac, în timp ce tu îţi reţii energia în corp.
9. Încheierea: Fă un gest de încheiere ca o bătaie din palme, un salut din cap, spune „Amin” sau orice altă acţiune menită să semnaleze încetarea unei interacţiuni. Încheie salutând cu mâna sau sărutând repede trunchiul.

 Absorbirea qi-ului copacului prin partea yin

1. Stai în picioare sau aşezat la 30-60 de centimetri în faţa unui copac, ţinând palmele orientate spre el. Absoarbe qi-ul copacului prin palme şi dirijează-l în sus pe partea yin a ambelor braţe până la umeri, gât, urechi şi coroană.
2. De la coroană, coboară energia pe Canalul Concepţiei până la punctul dintre sprâncene, gât, inimă, plexul solar, ombilic şi dan-tien-ul/cazanul inferior, apoi mai jos, până la perineu, tălpi şi până la aproximativ 3 metri în pământ.
3. Urcă energia în rădăcinile copacului şi apoi în trunchiul acestuia. Simte energia ta curgând în copac şi ieşind din trunchi în palmele tale. Repetă acest ciclu de 24-36 de ori.
4. Trimite energie din palma dreaptă prin trunchiul copacului în palma stângă, apoi inversează direcţia. Bărbaţii ar trebui să repete acest ciclu de 36 de ori, femeile de 24.
5. Trimite energia ta în partea superioară a trunchiului, apoi efectuează exerciţiul cu rădăcinile copacului. De fiecare dată fă schimb de forţă cu copacul.
6. Termină exerciţiul retrăgând energia şi încheind, la fel ca în paşii 7-9 descrişi mai sus.



Circularea qi-ului copacului prin tălpi, trunchi și palme

FUZIUNEA COSMICĂ

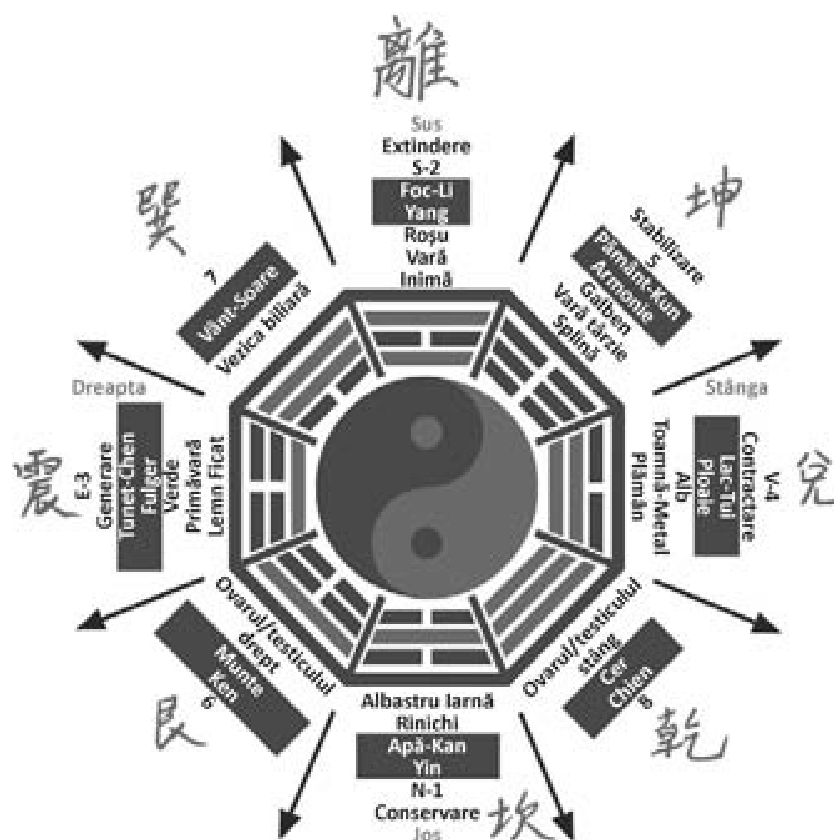
 Formarea ba-gua

Intonează numele fiecărei ba-gua şi al liniilor cu sunete lungi şi profunde. Începe întotdeauna cu linia cea mai apropiată de centru şi continuă spre exterior.

De fiecare dată când intonezi o linie yin începe cu mintea extinsă şi mâinile şi palmele întinse pentru a atinge cosmosul. Când intonezi *yin yin yin*, simte palmele şi qi-ul cosmic din univers cum sunt atrase în jos pe partea anterioară a corpului la ombilic.

De fiecare dată când intonezi o linie yang, conştientizează dan-tien-ul, gâtul şi coroana. Ţine palmele în apropierea ombilicului şi intonează sunetul lung *yang yang yang* în timp ce întinzi mâinile în dreapta şi stânga corpului. Simte cum se extind atingând qi-ul cosmic.

1. Intonează *Kan* (apă) de mai multe ori în timp ce îţi imaginezi simbolul şi atingi abdomenul inferior.
2. Intonează liniile trigramei – *yin, yang, yin* – mişcând mâinile conform indicaţiilor de mai sus.



Ba-gua yang a Cerului Posterior

3. Privind la zona inferioară a abdomenului, repetă de câteva ori cuvântul *Kan* şi imaginează-ţi trigrama pe abdomen. Imaginează puterea de conservare a lui yin, a apei, rinichilor, urechilor şi organelor sexuale. Proiectează trigrama în univers, apoi simte cum simbolul Kan din univers îl consolidează pe cel din abdomen.
4. Intonează cuvântul *Li* (foc), reprezentându-ţi simbolul şi atingând zona superioară a abdomenului. Simte energia urcând; ochii privesc în sus în timp ce intonezi. În continuare intonează liniile trigramei – *yang, yin, yang* – extinzând şi contractând conform indicaţiilor de mai sus. Repetă cuvântul *Li* în timp ce întipăreşti simbolul Li pe abdomen. Conştientizează inima, limba şi puterea de extindere a focului. Proiectează simbolul Li în univers, apoi simte-l cum consolidează simbolul Li din abdomen.
5. Intonează *Chen* (tunet şi fulger) în timp ce îţi reprezinţi simbolul în partea dreaptă a abdomenului. Ochii privesc la dreapta. Intonează liniile *yang, yin, yin* în timp ce extinzi şi contracţi şi îţi reprezinţi ficatul, ochii, elementul lemn şi puterea tunetului şi fulgerului. Repetă cuvântul *Chen* şi întipăreşte trigrama pe abdomen, după care proiectează-o în univers.

6. Intonează *Tui* (lac) în timp ce îţi reprezinţi simbolul în partea stângă a abdomenului. Ochii privesc spre stânga. Intonează liniile *yang, yang, yin* în timp ce îndrepţi atenţia asupra plămânilor şi nasului, elementului metal şi puterii de contracţie. Intonează iar *Tui* şi întipăreşte simbolul pe abdomen, apoi trimite-l în univers.
7. Priveşte din nou fiecare trigramă şi repetă-i liniile, apoi intonează *Kan, Li, Chen, Tui* pe măsură ce roteşti ochii în jos, în sus, la dreapta şi la stânga. Repetă de câteva ori. Roteşte degetele în spirală în jurul ombilicului şi intonează *tai chi, tai chi, tai chi* până simţi că simbolul se roteşte în spirală în centrul ba-gua, ca un foc ce arde înăuntrul tău.
8. Intonează *Kun* (pământ) de mai multe ori, reprezentându-ţi simbolul pe frunte. Conectează-l cu stomacul, splina, gura, pancreasul şi puterea stabilizatoare a armoniei. Intonează liniile – *yin, yin, yin* – în timp ce contracţi mâinile. Reprezintă-ţi simbolul Kun în faţa ta şi extinde-l în exterior pentru a-l conecta cu puterea stabilizatoare din cosmos. Lasă energia comică să se întoarcă la tine, fixându-se pe frunte, apoi coboară trigrama în colţul din stânga sus al abdomenului.
9. Intonează *Ken* (munte) de mai multe ori, reprezentându-ţi simbolul pe frunte. Conectează-l cu vezica urinară, organele sexuale din partea dreaptă a corpului şi spatele craniului. Intonează liniile – *yin, yin, yang* – în timp ce contracţi şi întinzi mâinile. Reprezintă-ţi simbolul Ken şi extinde-l în exterior pentru a-l conecta cu puterea stabilizatoare a muntelui din cosmos. Lasă energia cosmică să se întoarcă la tine, fixându-se pe frunte, apoi coboară trigrama în colţul din dreapta jos al abdomenului.
10. Intonează de câteva ori *Sun* (vânt), trăgând simbolul în colţul din dreapta sus al abdomenului. Conectează-l cu vezica biliară şi baza craniului. Intonează liniile – *yin, yang, yang* – în timp ce contracţi şi întinzi mâinile. Proiectează simbolul Sun în cosmos pentru a-l conecta cu puterea cosmică a vântului. Lasă energia cosmică să se întoarcă la tine, fixându-se pe abdomen, apoi plasează trigrama în colţul din dreapta sus al abdomenului.
11. Intonează de câteva ori *Chien* (cer), marcând simbolul pe abdomen. Conectează-l cu intestinul gros, osul frunţii şi organele sexuale din partea stângă. Intonează liniile – *yang, yang, yang* – în timp ce extinzi mâinile. Reprezintă-ţi simbolul Chien în faţa ta şi extinde-l foarte departe pentru a-l conecta cu puterea cerului. Lasă energia cosmică să se întoarcă la tine, fixându-se pe abdomen, apoi coboară trigrama în colţul din stânga jos al abdomenului.
12. Repetă pasul 7 cu toate cele opt trigrame, intonând *Kan, Li, Chen, Tui, Kun,*

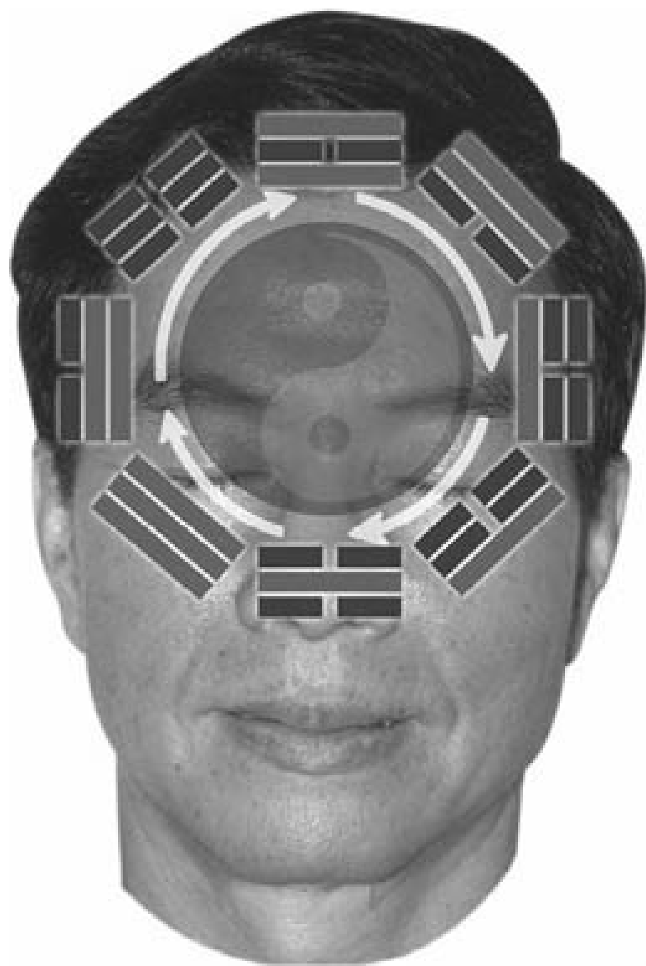
Ken, Sun, Chien, reprezentându-ţi fiecare trigramă în ba-gua de pe abdomen. Apoi roteşte degetele în spirală în centru şi intonează *tai chi, tai chi, tai chi* până simţi focul şi un întreg univers rotindu-se în spirală înăuntrul tău.

13. Colectează energia la ombilic şi efectuează un automasaj qi.

Ba-gua facială/Ba-gua universală

La fel ca în exerciţiul precedent, vei intona numele fiecărei trigrame, apoi liniile ei, apoi din nou numele. Foloseşte mâinile şi mintea pentru a crea extinderea liniilor yang şi contracţia liniilor yin.

1. Activează cele trei focuri şi deschide cele trei dan-tien-uri în cele şase direcţii.
2. Activează Kan (apa) pe rădăcina nasului. Intonează liniile yin, yang, yin pe măsură ce le întipăreşti pe faţă. Reprezintă-ţi trigrama pe faţă, apoi proiecteaz-o în univers. Când acest ocean de energie se întoarce la tine, poziţionează trigrama pe abdomen.
3. Activează Li (focul) în mijlocul frunţii ca mai sus, intonând liniile şi proiectând simbolul în cosmos. Apoi activează Chen (tunetul) pe tâmpla stângă şi Tui (lacul) pe tâmpla dreaptă, intonând liniile şi proiectând simbolurile în exterior. Când se întorc, poziţionează-le în ba-gua abdominală.



Ba-gua facială

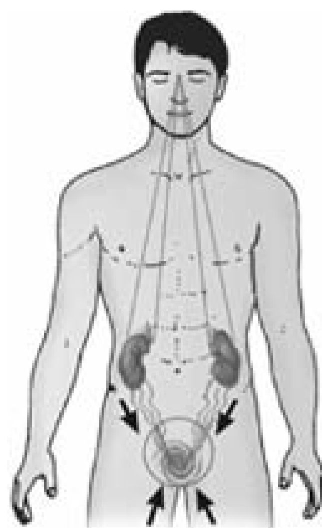
4. Activează Kun (pământul) partea superioară a sprâncenei drepte, Ken (muntele) în partea de jos a pometului stâng, Sun (vântul) în partea superioară a sprâncenei stângi şi Chien (cerul) în partea de jos a pometului drept folosind paşii descrişi mai sus.
5. Intonează simbolul tai chi şi învârte-l din ce în ce mai repede în spirală, atrăgând energiile celor opt trigrame în centru. Conectează-l cu Sala de Cristal situată în centrul creierului şi cu centrul ba-gua de jos. Atrage toate simţurile în centrul acestei ba-gua faciale, apoi coboară energie în centrul ba-gua din abdomen.
6. Intonează *Kan, Li, Chen, Tui, Kun, Ken, Sun, Chien*, atingând trigramele de pe abdomen şi vizualizând simbolurile pe măsură ce le intonezi. Apoi învârte simbolul tai chi din centru în spirală, lăsându-l să absoarbă energiile. Repetă procesul pentru ba-gua facială, trăgând în centru energiile simţurilor.
7. Intonează *yin yang, yin yang, yin yang* în timp ce contracţi şi extinzi respiraţia şi corpul, apoi intonează *tai chi, tai chi, tai chi*.

8. Intonează din nou *Kan* şi liniile sale, proiectându-le în cosmos. Începe respiraţia yin yang: pe inspiraţie, yin se contractă cu o lumină violetă strălucitoare, pe expiraţie, yang se extinde cu o lumină roşie strălucitoare. Continuă această respiraţie până când Kan se întoarce la tine şi consolidează gua din abdomen. Repetă cu celelalte 7 trigrame.
9. Reprezintă-ţi ba-gua în univers în timp ce intonezi din nou toate numele. Odihneşte-te. Simte ba-gua universală cum te acoperă, respirând şi pulsând deodată cu celelalte ba-gua din corp. Trage din nou energia în ba-gua inferioară, apoi odihneşte-te, concentrează-te şi condensează toată energia în cazan.
10. Colectează energia la ombilic. Efectuează un automasaj qi.

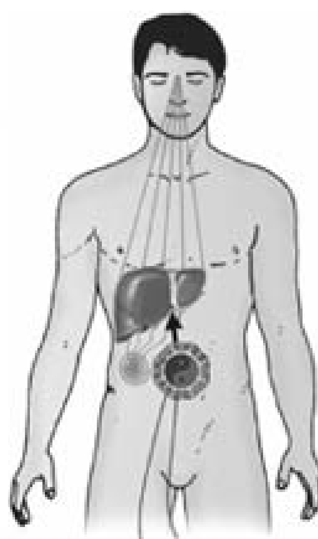
FUZIUNEA COSMICĂ

 Ciclul de Creaţie (virtuţile)

1. Efectuează prima formulă a Fuziunii, formând cele patru ba-gua şi perla. (Vezi paginile 102-103.)
2. Activează focul compasiunii şi energia multi-orgasmică şi combină-le pentru a te conecta cu universul. Formează perla contopind energia din corp cu energia universală şi rotindu-le în spirală în cazan. Coboară perla la perineu.
3. Simte perla conectându-se cu rinichii şi energia lor blândă. Adu perla la rinichi şi adaugă-i energia blândă, calmă, răcoroasă, albastră a acestor organe. Readu perla la punctul de colectare corespunzător rinichilor situat în perineu, unde toată energia ei primeşte energia virtuoasă a blândeţii.
4. Direcţionează perla la ficat, unde activează şi sporeşte energia bunătăţii proprie ficatului. Simte bunătatea intensificându-se şi fă să circule calităţile de forţă, rotunjime, moliciune, verde, căldură în ficat. Absoarbe energia bunătăţii în perlă, apoi du perla în punctul de colectare corespunzător ficatului, situat la nivelul ombilicului, în linie cu sfârcul drept. Aici combinaţia de blândeţe şi bunătate se va intensifica. Aminteşte-ţi să te relaxezi şi să surâzi.



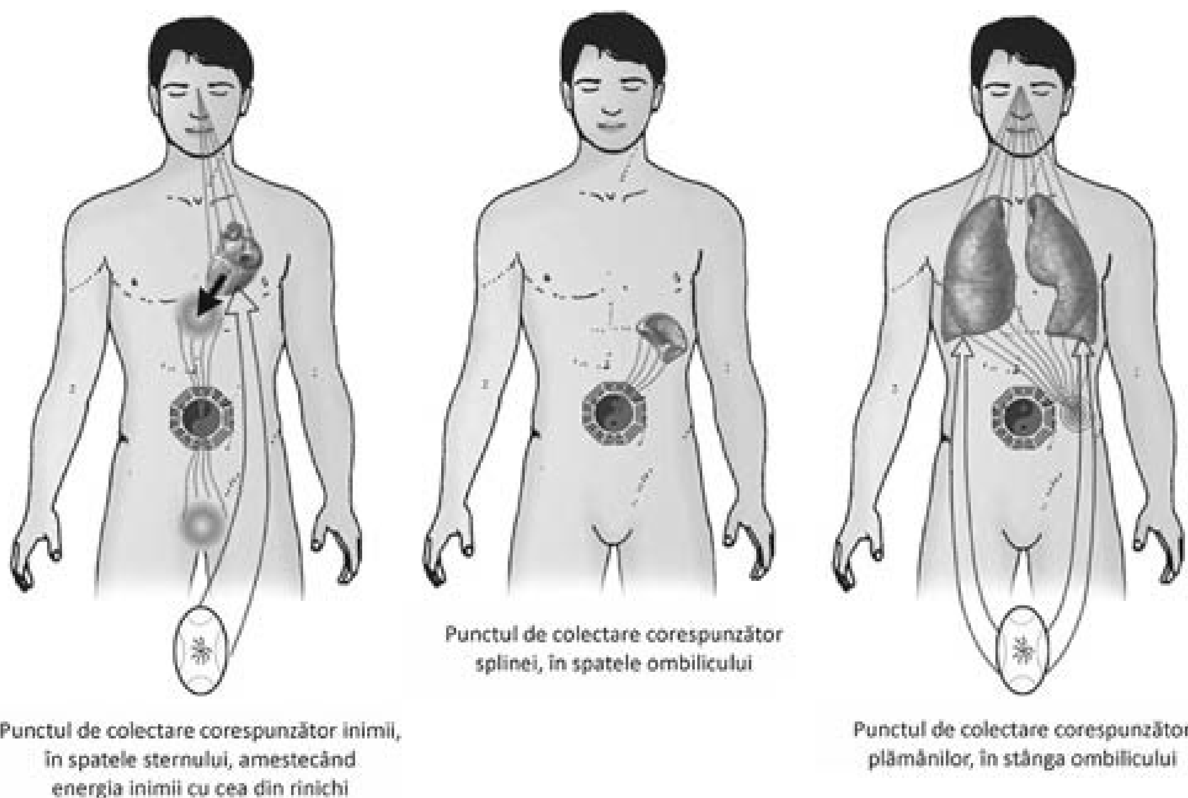
Punctul de colectare corespunzător rinichilor, situat în perineu



Punctul de colectare corespunzător ficatului, situat în dreapta ombilicului

5. Direcţionează perla la inimă, unde energiile ei – îndeosebi energia bunătăţii – activează dragostea, onoarea şi bucuria. Fă să circule virtuţile inimii, simţind căldură şi deschidere în piept pe măsură ce perla absoarbe energia profundă, calmă, roşie a inimii[1]. Adu perla în punctul de colectare corespunzător inimii, în spatele sternului, unde poate amesteca bucuria inimii cu energiile blândeţii şi bunătăţii.
6. Du perla la splină/pancreas, unde energiile ei activează acum virtuţile splinei, corectitudinea şi sinceritatea. Lasă perla să absoarbă energiile splinei, expansive, curate, uscate, galbene, moi. Dirijează perla în punctul de colectare corespunzător splinei, situat în spatele ombilicului, unde energiile corectitudinii şi sincerităţii se contopesc cu virtuţile deja prezente în perlă.
7. Adu perla la plămâni, despărţind-o în două, astfel încât fiecare parte să circule în unul din plămâni, activând curajul şi echitatea. Lasă energia albă, rafinată, pură a plămânilor să se absoarbă în cele două perle, pe care le duci apoi în punctul de colectare corespunzător plămânilor, în linie cu sfârcul stâng, la nivelul ombilicului. Lasă perlele să amestece energia echităţii proprie plămânilor cu energiile blândeţii, bunătăţii, onoarei, respectului şi corectitudinii contopite deja în ele.
8. Direcţionează cele două perle la rinichi, unde energiile lor sporesc energia blândeţii. Repetă Ciclul de Creaţie (paşii 3-8) de încă două ori. Când efectuezi al treilea ciclu, deplasează perla de la un punct de colectare la altul fără a te opri mai întâi la fiecare organ.
9. Observă calitatea rafinată a energiei tale şi contopeşte toate energiile

virtuoase în energia compasiunii. Când simţi intens energia compasiunii, du-o în perineu şi fă-o să circule prin Orbita Microcosmică, lăsând-o să strălucească. Conştientizează energiile iubitoare, plăcute pe care perla le distribuie pe măsură ce umple organele cu energie vitală. Mişcă perla în Orbita Microcosmică de 9-18 ori.



Punctul de colectare corespunzător inimii, în spatele sternului, amestecând energia inimii cu cea din rinichi

Punctul de colectare corespunzător splinei, în spatele ombilicului

Punctul de colectare corespunzător plămânilor, în stânga ombilicului

1. Femeile nu ar trebui să zăbovească prea mult în punctul inimii, deoarece energiile lor iubitoare pot încălzi centrul inimii, făcându-le să se simtă inconfortabil.

FUZIUNEA COSMICĂ

Deschiderea Canalelor Pătrunzătoare

Pe parcursul efectuării acestor practici se recomandă să inspiri în reprize scurte, nu într-o singură respiraţie mare.

 Prima etapă: Canalele Pătrunzătoare până la diafragmă

1. Începe cu exerciţiul anterior, formând o perlă de compasiune şi aducând-o în perineu.

 Canalul Pătrunzător stâng până la diafragmă

2. Inspiră pe nara stângă, trage în sus partea stângă a anusului (bărbaţii şi testiculul stâng) şi urcă perla la rinichiul stâng (femeile includ şi ovarul stâng). Expiră, lăsând perla să cadă înapoi în partea stângă a anusului/testiculul stâng. Efectuează de 9 ori.
3. Inspiră pe nara stângă şi ridică perla prin rinichiul stâng/ovarul stâng la splină. Expiră, lăsând perla să cadă. Efectuează de 9 ori.

 Canalul Pătrunzător central până la diafragmă

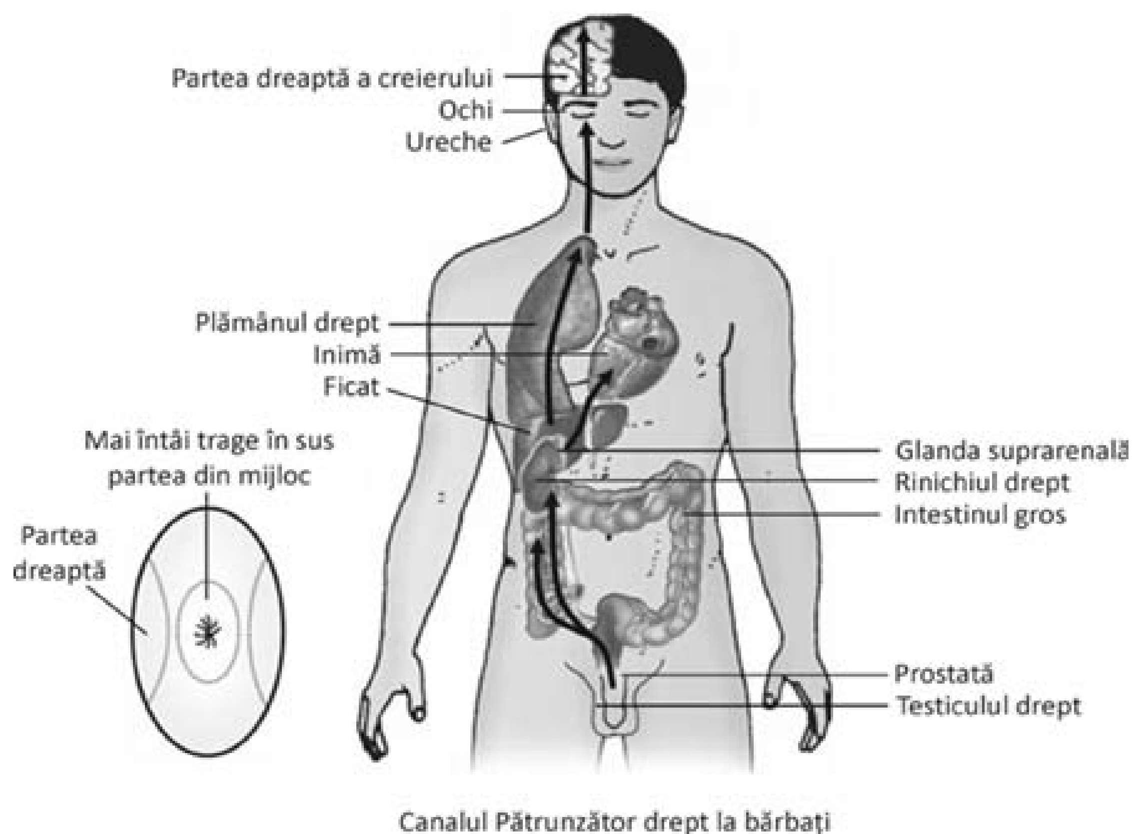
4. Inspiră şi trage în sus mijlocul perineului şi anusului (bărbaţii includ şi

scrotul). Priveşte în sus şi trage energia la prostată sau colul uterin. Relaxează ochii şi anusul, lăsând perla să cadă la perineu/scrot. Repetă de încă 8 ori.

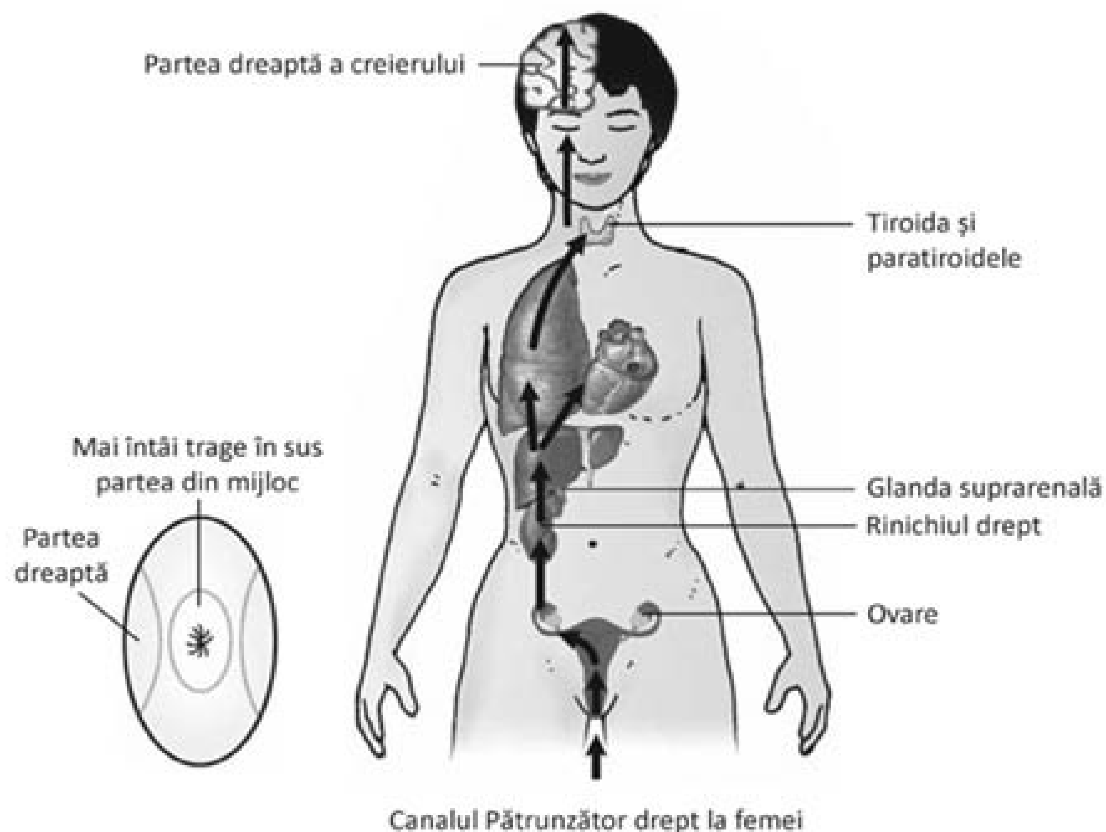
5. Inspiră, trăgând în sus anusul (şi scrotul în cazul bărbaţilor). Cu ajutorul ochilor, urechilor şi nasului ridică energia la prostată sau colul uterin, intestinul gros, intestinul subţire, aortă şi vena cavă. Nu pătrunde dincolo de diafragmă. Expiră şi simte Canalul Pătrunzător median până în acest punct. Efectuează de 9 ori.
6. Repetă paşii 4 şi 5 de mai sus, de această dată pătrunzând prin centrul stomacului în stomac şi pancreas. Efectuează de 9 ori, apoi înghite saliva şi odihneşte-te, simţind Canalul Pătrunzător central până la diafragmă.

Canalul Pătrunzător drept până la diafragmă

7. Repetă paşii 2 şi 3 în partea dreaptă. Foloseşte ochiul drept, urechea şi nara dreaptă pentru a direcţiona energia.



Canalul Pătrunzător drept la bărbați



Canalul Pătrunzător drept la femei

Combinarea celor trei trasee

8. Continuă să ridici perla prin Canalele Pătrunzătoare până la diafragmă în ordinea următoare: stâng, central, drept, central, stâng, central, drept, central, stâng. Continuă până când energia curge lin.
9. Curăţă traseele cu salivă, trecând limba de-a lungul dinţilor de la o măsea de minte la cealaltă. Adună saliva într-o minge şi înghite-o.
10. Fă energia să circule în Orbita Microcosmică, apoi colecteaz-o în cazan.

Practică această etapă circa două săptămâni, până când ajungi să controlezi foarte bine energia. Efectuează Respiraţia măduvei spinării înainte de a trece la următoarea etapă.

A doua etapă: Canalele Pătrunzătoare până la gât

1. Stâng: Efectuează prima etapă până la diafragmă, apoi readu perla la perineu.
2. Ridică perla prin rinichiul/ovarul stâng şi splină până la plămânul stâng, stânga tiroidei şi a paratiroidelor. Ţine şi apoi expiră, readucând perla în perineu. Efectuează de 9 ori.
3. Central: Efectuează prima etapă până la diafragmă, apoi readu perla la perineu.
4. Ridică perla din perineu prin prostată/colul uterin, intestin, aortă, vena cavă, stomac şi pancreas. Continuă să dirijezi perla în sus prin inimă la timus şi zona mediană a gâtului, tiroidă şi paratiroide. Expiră şi relaxează-te, lăsând perla să cadă. Efectuează de 9 ori.
5. Drept: Repetă paşii 1 şi 2 pe partea dreaptă.
6. Combină cele trei trasee şi curăţă-le cu salivă. Încheie cu Orbita Microcosmică, apoi colectează energia în cazan.

Exersează această etapă timp de o săptămână sau două. Încheie odihnindu-te şi concentrându-te asupra celor trei canale, vizualizând traseul stâng roşu, traseul central alb, iar traseul drept albastru.



A treia etapă: Canalele Pătrunzătoare până la coroană

1. Stâng: Efectuează exerciţiile pentru Canalul Pătrunzător stâng până la gât, apoi continuă să pătrunzi prin ochiul stâng, apoi prin emisfera cerebrală stângă până la coroană. Efectuează de 9 ori, apoi trasează mintal Canalul Pătrunzător stâng de la perineu până la coroană.
2. Central: Repetă exerciţiile pentru Canalul Pătrunzător central până la gât, apoi continuă să pătrunzi prin punctul dintre sprâncene, după aceea în sus, prin glanda pituitară, până la glanda pineală şi coroană. Efectuează de 9 ori, apoi trasează mintal Canalul Pătrunzător central de la perineu până la coroană.
3. Drept: Repetă exerciţiile pentru Canalul Pătrunzător drept până la gât, apoi continuă făcând perla să pătrundă prin ochiul drept. În continuare du perla în emisfera cerebrală dreaptă până la coroană. Efectuează de 9 ori, apoi trasează mintal canalul.
4. Exersează cele trei Canale Pătrunzătoare până la coroană de 9 ori în următoarea secvenţă: stâng, central, drept, central, stâng, central, drept, central şi stâng. Fă perla să circule în Orbita Microcosmică, simţind Canalele Pătrunzătoare unindu-se cu Orbita Microcosmică în punctul coroanei şi la perineu.

Exersează această etapă timp de două sau trei săptămâni, până când dobândeşti controlul asupra energiei. Cei avansaţi pot exersa extinderea celor trei Canale Pătrunzătoare mai sus de coroană.



A patra etapă: traseele Canalelor Pătrunzătoare prin picioare

1. Formează o perlă nouă efectuând practicile Fuziunii şi Ciclului de Creaţie, după care adu-o în perineu.
2. Desparte perla în două, coboară cele două perle pe partea posterioară a picioarelor până la tălpi. Absoarbe energie pământească prin tălpi, apoi ridică energia pe partea anterioară a picioarelor până la perineu.
3. Reuneşte perla în perineu, apoi deplasează-o prin Canalul Pătrunzător stâng

până sus la coroană. Extinde perla la 7,5 centimetri deasupra coroanei, apoi relaxează-te şi coboară perla în perineu.

4. Repetă paşii 2 şi 3, de această dată ridicând perla pe Canalul Pătrunzător central prin organe şi glande până la coroană, apoi la 7,5 centimetri deasupra coroanei. Relaxează-te şi readu perla în perineu.
5. Repetă încă o dată paşii 2 şi 3, de această dată urcând perla pe Canalul Pătrunzător drept până în punctul situat la 7,5 centimetri deasupra coroanei. Întoarce perla în perineu.

Ducerea energiei în pământ

6. După ce exersezi o vreme coborârea perlei în tălpi, exersează împingând energia din perineu în jos pe partea posterioară a picioarelor şi *prin* tălpi, extinzând-o 15-30 de centimetri în pământ.
7. Simte înrădăcinarea în pământ, apoi trage energia în sus la tălpi, pe partea anterioară picioarelor şi în Canalele Pătrunzătoare.

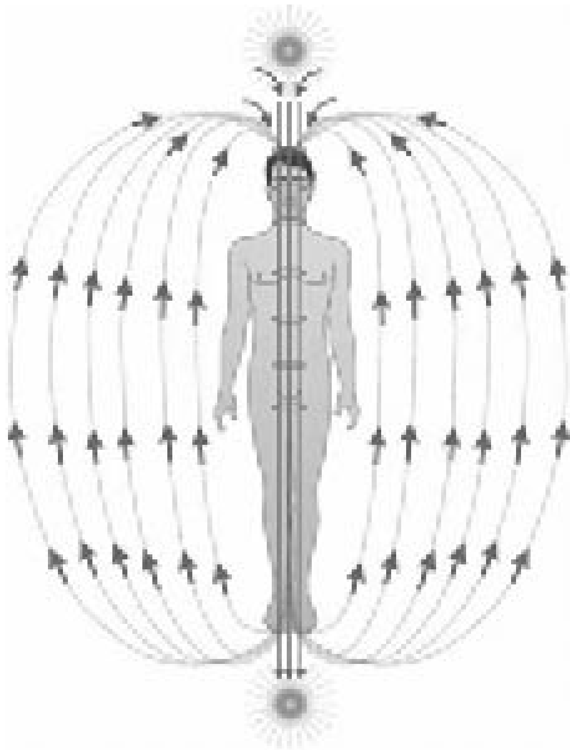
Practica completă a Canalelor Pătrunzătoare

Bărbaţii practică meditaţia completă în alt mod decât femeile. Şi bărbaţii, şi femeile încep cu Fuziunea, Ciclul de Creaţie şi practicile Canalelor Pătrunzătoare, apoi aduc perla în perineu.

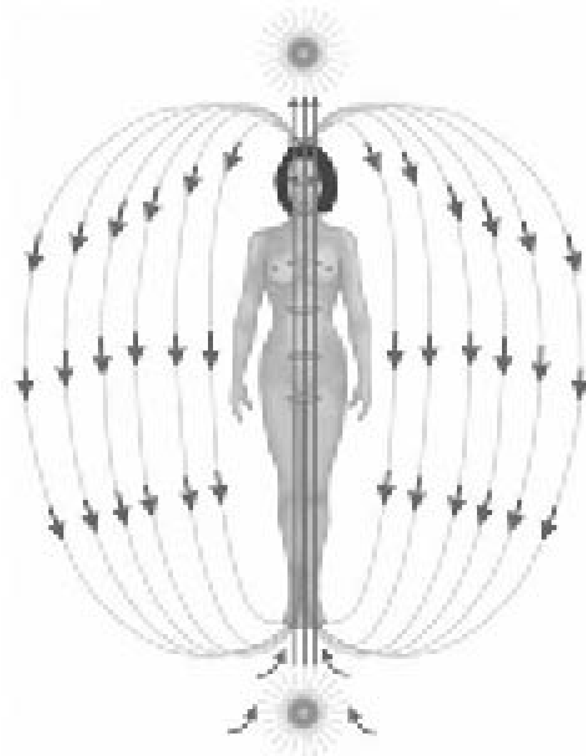
1. Bărbaţi: Ridică perla din perineu şi scoate-o prin coroană, absorbind energie cerească. Readu perla în corp şi las-o să se împartă în trei, continuând în jos prin toate cele trei Canale Pătrunzătoare, coborând pe partea posterioară a picioarelor şi în pământ. Absoarbe energie pământească şi readu perla în corp, apoi arunc-o afară prin degetele de la picioare, în jurul corpului şi în coroană. Adu perla înapoi în perineu şi repetă de încă 8 ori.
2. Femeile procedează invers: Divide perla în două în perineu, coboar-o pe partea posterioară a picioarelor în pământ şi absoarbe energie pământească. Readu energia în corp, în sus pe partea anterioară a picioarelor şi în perineu. Desparte perla în trei şi ridic-o prin toate cele trei Canale Pătrunzătoare până la coroană şi afară ca o fântână arteziană. Lasă energia să se reverse de jur

împrejurul corpului şi să reintre în corp prin tălpi. Repetă de încă 8 ori.

3. Şi bărbaţii, şi femeile colectează energia în cazan şi efectuează un automasaj qi.



Exerciţiul Canalelor Pătrunzătoare
la bărbaţi



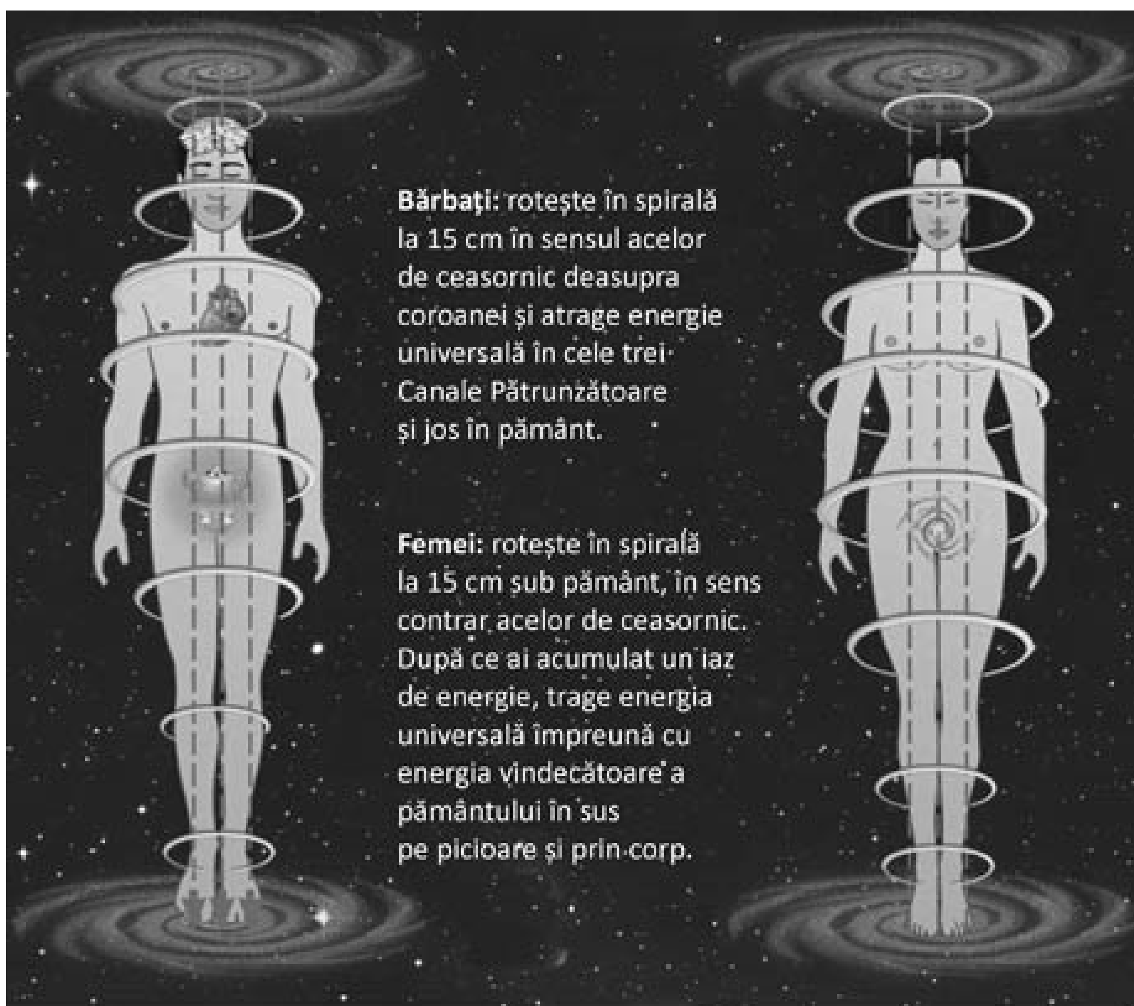
Exerciţiul Canalelor Pătrunzătoare
la femei

FUZIUNEA COSMICĂ

 Deschiderea Canalelor-Centură

În timp ce urci pe Canalele-Centură, vei deplasa perla în jurul corpului în sens contrar acelor de ceasornic – adică de la ombilic spre stânga, la Poarta Vieţii, apoi în partea dreaptă şi din nou la ombilic. În timp ce cobori pe Canalele-Centură, o vei deplasa în sensul acelor de ceasornic – dreapta, Poarta Vieţii, partea stângă, ombilic.

1. Efectuează Surâsul Interior, Fuziunea celor Cinci Elemente, formarea ba-gua şi punctele de colectare, formarea perlei şi Ciclul de Creaţie. Apoi trimite energia prin cele trei Canale Pătrunzătoare pline.
2. Formează patru ba-gua şi o perlă, apoi adu perla la ombilic. Fă perla să circule de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic. Formează o cruce cu perla în interiorul corpului, conectând cazanul cu Poarta Vieţii şi ba-gua din stânga cu cea din dreapta.



Canalele-Centură

3. Ridică perla în stânga cutiei toracice, la nivelul plexului solar. Deplasează-o spre stânga, prin T11 la spate, ocolind prin dreapta şi terminând în plexul solar. Deplasează-o de 9 ori, apoi creează o cruce internă, aducând perla din faţă în spate şi apoi de la stânga la dreapta.
4. Continuă în sus pe partea stângă şi deplasează-o de 9 ori în fiecare dintre următorii centri: inimă, gât, punctul dintre sprâncene şi coroană. La fiecare nivel formează o cruce internă cu perla înainte să treci la următorul nivel.
5. După centrul coroanei, aruncă perla afară prin coroană şi deplasează-o spre stânga de 9 ori astfel încât să formezi un halo energetic, apoi formează crucea internă.
6. Inversează direcţia energiei şi fă haloul să circule spre dreapta de 9 ori. Formează crucea internă unind faţa cu spatele şi partea dreaptă cu cea stângă.
7. Adu perla în partea dreaptă a coroanei şi deplasează-o spre dreapta de 9 ori,

făcând apoi crucea.

8. Repetă cercurile spre dreapta şi crucile interne la centrul punctului dintre sprâncene, centrul gâtului, centrul inimii, centrul plexului solar şi centrul ombilical.
9. Din ombilic, femeile coboară perla în partea dreaptă a Palatului Ovarian, situat la 7,5 centimetri sub ombilic. Bărbaţii o coboară în partea dreaptă a Palatului Spermal, la 7,5 centimetri sub ombilic. Roteşte spre dreapta de 9 ori, apoi trasează crucea internă, readucând perla în faţa centrului sexual.
10. Continuă să urmăreşti Canalele-Centură în jos, rotind spre dreapta de 9 ori şi formând cruci interne în dreptul zonei inghinale, al genunchilor, tălpilor şi în pământ sub picioare.
11. Inversează direcţia sub pământ şi învârte în sens contrar acelor de ceasornic de alte 9 ori. Formează crucea internă conectând faţa cu spatele şi partea dreaptă cu partea stângă.
12. Continuă să faci cercuri spre stânga şi cruci în dreptul tălpilor, genunchilor, zonei inghinale şi Palatului Ovarian/Palatului Spermal. Readu perla în ombilic şi cazan.

Femeile continuă aici

1. Du perla în tălpi, apoi arunc-o la 15-30 de centimetri în pământ, pentru a colecta energie pământească. Învârte de 9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic.
2. Ridică în spirală prin Canalele-Centură până la coroană, începând din partea stângă a fiecărui canal şi rotind în sens contrar acelor de ceasornic.
3. Aruncă perla afară prin coroană pentru a colecta energie cerească. Roteşte energia de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic, apoi de 9 ori în sensul acelor de ceasornic şi readu-o în corp prin partea dreaptă a coroanei.
4. Continuă să cobori energia în spirală pe Canalele-Centură până la tălpi, apoi readu perla în ombilic şi cazan.

Bărbaţii continuă aici

1. Adu perla la coroană, apoi arunc-o la 7,5-15 centimetri deasupra capului pentru a colecta energie cerească. Roteşte perla în cerc de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic şi de 9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi adu-

o înapoi în punctul coroanei.

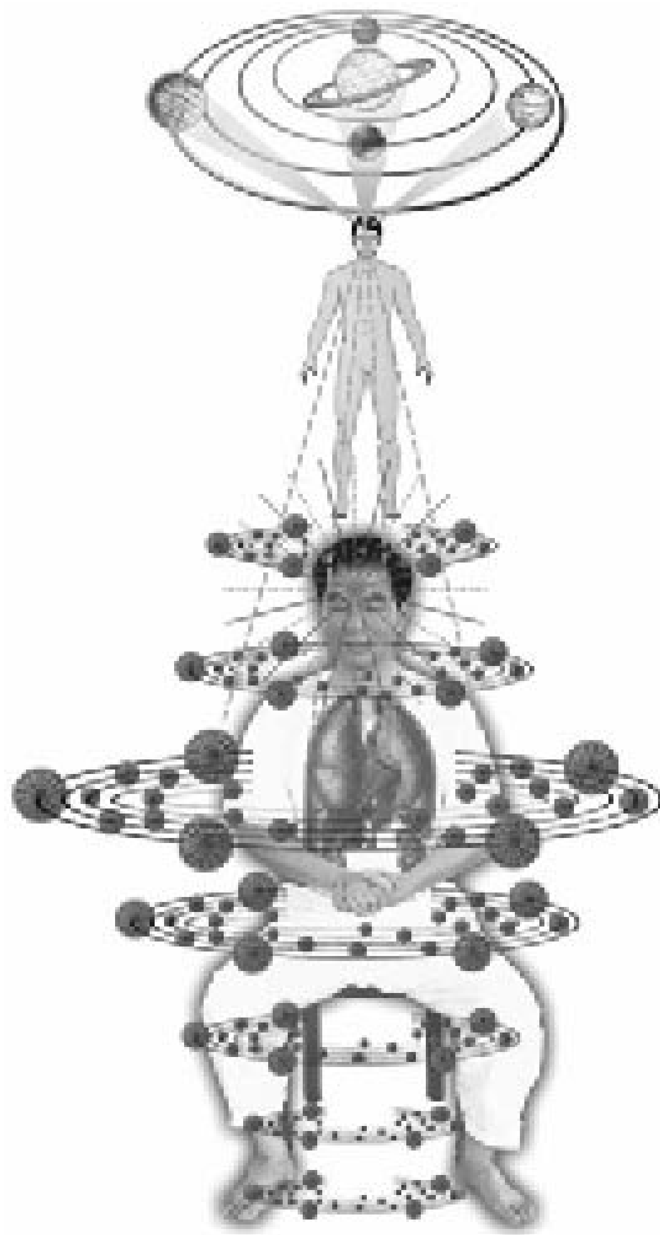
2. Coboară în spirală pe Canalele-Centură până la tălpi, începând din partea dreaptă a fiecărei centuri şi rotind în spirală în sensul acelor de ceasornic.
3. Aruncă perla la 15-30 de centimetri în pământ pentru a colecta energie pământească. Învârte de 9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic.
4. Readu perla în partea din faţă a coroanei, apoi coboar-o în ombilic şi cazan.

FUZIUNEA COSMICĂ

Formule de practică avansată

Corpul energetic/corpul sufletesc

Poţi forma un corp sufletesc deasupra creştetului capului sau sub tălpi.



Corpul energetic/sufletesc

1. Începe cu practica Fuziunii celor Cinci Elemente, apoi efectuează practicile Ciclului de Creaţie, Canalelor Pătrunzătoare şi Canalelor-Centură. Fă perla să circule în Orbita Microcosmică, apoi du-o în perineu.
2. Inspiră reprize scurte în ombilic, în inimă şi în coroană, trăgând totodată anusul în sus. Înghite salivă şi expiră cu forţă perla prin coroană sau jos prin tălpi.
3. Relaxează simţurile şi formează corpul energetic.
4. Deplasează perla în Orbita Microcosmică a corpului fizic, apoi deschide coroana (sau tălpile) şi transferă circuitul microcosmic în corpul sufletesc.

Formează altă perlă în corpul fizic şi arunc-o în corpul sufletesc, apoi deplasează ambele perle în cele două corpuri energetice împreună.

5. Extinde Canalele Pătrunzătoare şi apoi Canalele-Centură în corpul sufletesc, după care roteşte în spirală toate ba-gua în jurul corpului sufletesc, asemenea unei nave spaţiale.

 Corpul spiritual

Conştientizează cele patru ba-gua din fiecare centru energetic şi roteşte-le în spirală în jurul corpului fizic şi al corpului energetic.

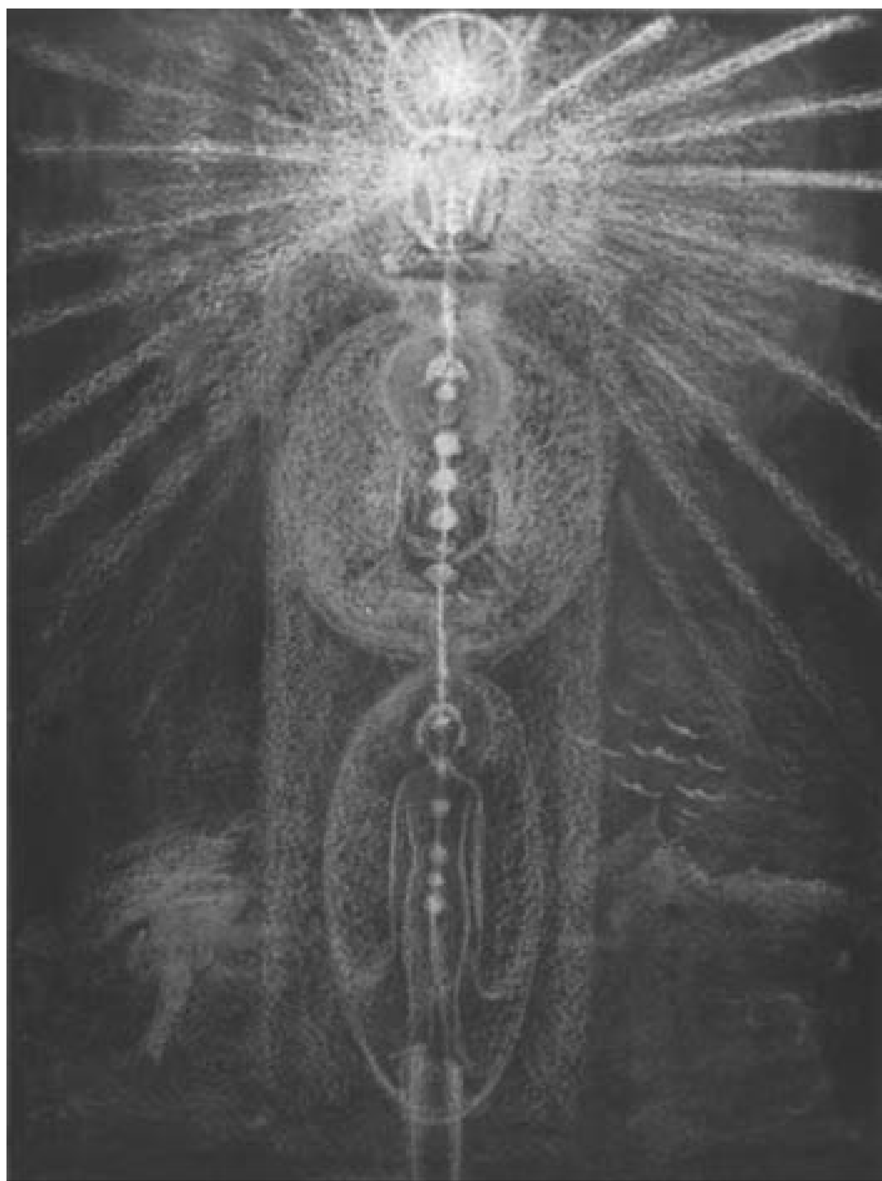
 Prima etapă

1. Finalizează exerciţiul Corpului Sufletesc, lăsând corpul sufletesc deasupra coroanei. Apoi formează încă o perlă în cazan şi efectuează practica Ciclului de Creaţie (vezi pp. 178-179), formând o perlă de compasiune în inimă. Deplasează această perlă în Orbita Microcosmică şi coboar-o în perineu.
2. Inspiră în reprize mici în timp ce tragi în sus anusul şi duci perla la ombilic, inimă şi coroană. Inspiră din nou şi ridică saliva în spirală, expirând perla în perineul corpului energetic/corpului sufletesc.
3. Expiră din nou, trimiţând perla în inima corpului sufletesc, apoi deasupra coroanei corpului sufletesc. Mişcă perla în sus şi în jos pe un interval de 1,80 metri deasupra corpului sufletesc.
4. Condensează perla şi corpul sufletesc, readucând ambele perle în cazanul corpului fizic.

 A doua etapă

5. Repetă paşii 1-3 descrişi mai sus şi formează corpul spiritual deasupra corpului energetic.
6. Fă perlele să circule în Orbitele Microcosmice ale corpurilor fizic şi energetic, apoi copiază Orbita Microcosmică din corpul energetic în corpul spiritual. Deplasează toate cele trei Orbite Microcosmice odată.

7. Extinde Canalele Pătrunzătoare şi apoi Canalele-Centură în corpul spiritual.
8. Încheie condensând energia corpurilor sufletesc şi spiritual într-o perlă pe care o atragi apoi în corpul fizic.
9. Colectează energia în cazan şi efectuează un automasaj qi.



Corpul fizic, corpul energetic, corpul spiritual

 Activarea celor trei focuri (dan-tien, rinichi şi inimă)

1. Goleşte-ţi mintea în dan-tien-ul inferior.
2. Surâde dan-tien-ului şi simte-i focul. Coboară energia yang din glandele suprarenale în centrul fiecărui rinichi la Poarta Vieţii, aprinzând focul sub mare. Surâde inimii, creând îngăduinţă şi focul iubirii.
3. Formează un triunghi conectând cele trei focuri şi contopeşte cele trei minţi într-o singură minte (Yi). Extinde în cele şase direcţii.
4. Conştientizează-ţi steaua personală şi conecteaz-o cu puterea Yi-ului tău. Leagă stelele personale de corpul energetic şi de univers.



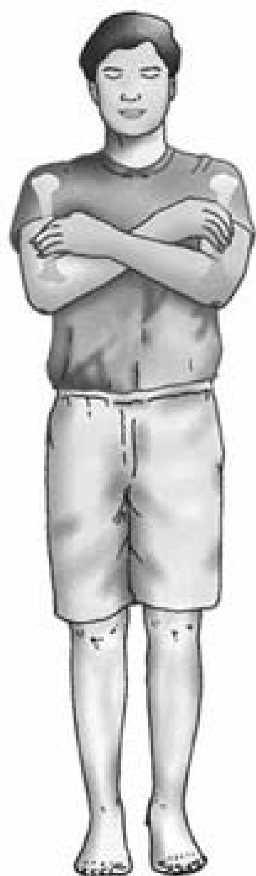
Extinderea puterii Yi în cele şase direcţii

Cercul de foc

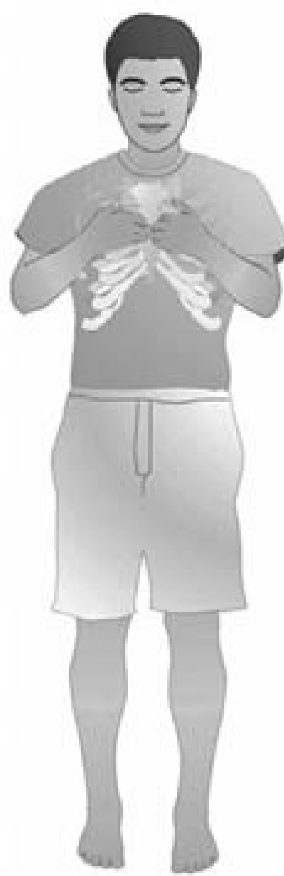
1. Vizualizează în cosmos un cazan arzând. Aprinde cele trei focuri şi extinde-le în cele şase direcţii. Creează o baghetă cu ajutorul puterii Yi şi aprinde-o de la focul cazanului.
2. Trasează un cerc de foc cu diametrul de aproximativ 2 metri. Stai în picioare în centru şi aşază un animal ocrotitor în fiecare direcţie. La nord – Ţestoasa Albastră; la sud – Fazanul Roşu; la est – Dragonul Verde; la vest – Tigrul Alb; deasupra – Pasărea Phoenix Galbenă; iar dedesubt – Ţestoasa Neagră.
3. Creează în jurul tău o cupolă protectoare de qi auriu şi foloseşte o afirmaţie pentru a te conecta cu dragostea universală: *Sunt vrednic de dragostea şi ocrotirea divine.*

 Conectarea cu întreaga lume: practica meditaţiei vindecătoare ocrotitoare

1. Surâde dan-tien-ului; direcţionează mintea inimii în dan-tien. Contopeşte cele trei minţi într-o singură minte, Yi, în punctul dintre sprâncene şi conecteaz-o cu energia universală. Repetă afirmaţii ca: *Sunt împăcat în inimă şi calm în centru. Sunt împăcat cu familia, prietenii şi comunitatea. Sunt împăcat cu duşmanii şi le dăruiesc dragoste.*
2. Ridică Yi-ul în spirală prin punctul coroanei, apoi în steaua personală şi în tot corpul. Coboară în spirală lumina vindecătoare ca verdele pădurii pe comunitatea, casa şi corpul tău prin coroană. Repetă de 3-6 ori, apoi roteşte în acelaşi fel o spirală cu lumina energiei oceanice de un albastru deschis, repetând de 3-6 ori.
3. Adună energiile de un violet strălucitor din Carul Mare şi Steaua Polară, coborându-le în spirală pentru a-ţi umple toate celulele şi corpul energetic. Repetă de 6 ori.
4. Umple creierul cu lumină violetă în timp ce afirmi: *Toate bolile să se îndepărteze, iar creierul să funcţioneze la capacitatea maximă.* Repetă acest pas şi afirmaţia pentru toate orificiile, glandele şi organele din corp.
5. Atinge punctul de deasupra pubisului şi punctele din mijlocul femurului şi humerusului, pătrunzând în sacrum şi măduva osoasă pentru a activa globulele roşii şi albe.
6. Atinge sternul, proiectând qi în cavitatea toracică şi activând timusul, tiroida şi paratiroidele.
7. Rosteşte afirmaţii pentru a risipi eventualele sentimente de vinovăţie şi tipare negative de gândire. Reprezintă-ţi corpurile fizic, emoţional, mintal şi spiritual radiind sănătate şi armonie în toate aspectele fiinţei tale şi trimiţând aceste imagini în univers.
8. Trimite eventualele întrebări sau probleme prin dan-tien şi centrul inimii la punctul dintre sprâncene, apoi afară în univers. Recunoaşte şi urmează soluţiile care vin la tine.



Atinge punctul din mijloc
al humerusului.

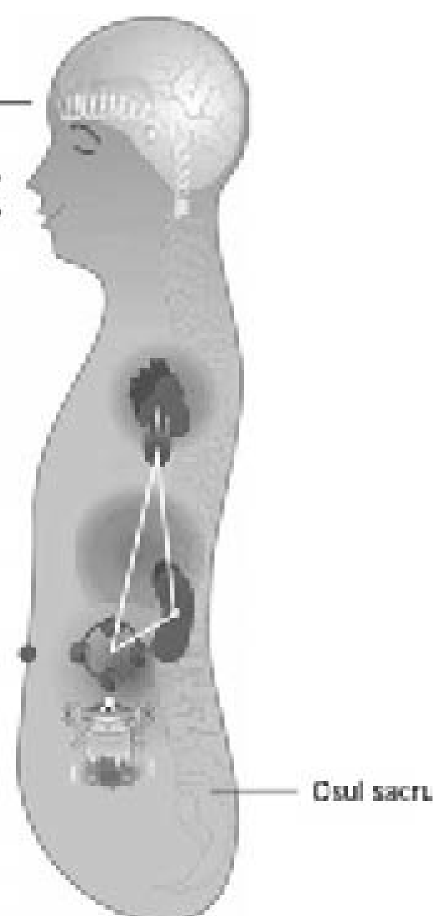


Atinge sternul pentru
a activa timusul,
tiroida și paratiroidele.

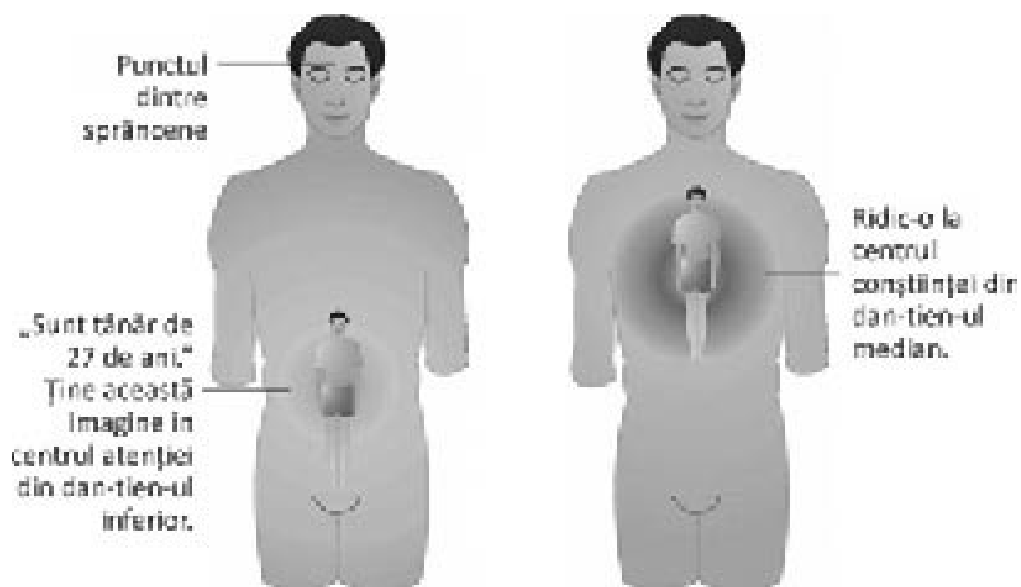
 Manifestări: puterea minţii virtuoase

Rosteşte fiecare comandă cu voce tare de 3 ori, urmată de cuvintele „chiar acum!”. Trimite comenzile sus în spaţiu, apoi vizualizează ceea ce vrei să se reflecte înapoi. Începe fiecare frază cu „Sunt recunoscător că…”.

1. (Spiritual) „Manifest şi simt slava lui Dumnezeu astăzi.”
2. (Fizic) „Sunt perfect sănătos, cântărind __ kg, cu o vedere 20/20, având un corp puternic şi simţindu-mă echilibrat (pH).”
3. (Financiar) „Îmi accept şi îmi simt potenţialul de îmbogăţire realizând un venit pasiv lunar de _____ lei.”



Puterea și manifestarea minții





Manifestarea pe planul fizic

4. (Emoţional) „Datorez acestei zile adevărul emoţiilor mele trecute de la naştere, din tinereţe şi de la maturitate şi îmi pot exprima şi simţi toate dorinţele cu intenţii pozitive."
5. (Cunoaştere) „Deţin şi simt toată cunoaşterea universală în celulele ADN-ului meu şi o pot accesa la comandă pentru a-mi răspunde la orice întrebare."
6. (Inimă) „Îmi umplu inima de bucurie radioasă plin de voioşie, simţind departe toate gândurile nenecesare, deschizându-mi inima şi simţind prezenţa cu puterea lui *Acum*."

7. (Vârstă) „Am pentru totdeauna şi *mă simt* tânăr de ___ de ani.”
8. (Înţelepciune) „Împlinesc şi *simt* fiecare intenţie a înţelepciunii în orice/tot ce fac.”
9. Aşa să fie: Când simt lumina nu există întuneric.
10. „Îmi umplu corpul cu o lumină aurie, deschizându-mi sistemul endocrin şi simţindu-mi hormonii cum îmi construiesc, menţin şi susţin nemurirea fizică.”



Nivelul 4

Nivelul al patrulea constă în practicile de bază ale sistemului Tao Universal, care figurează în următoarele titluri publicate la Destiny Books: *Energy Balance through the Tao*, *Tan Tien Chi Kung*, *Simple Chi Kung*, *Cosmic Detox*, *Tendon Nei Kung*, *Cosmic Astrology* şi *Fusion of the Eight Psychic Channel*.

Practicile descrise în capitolul prezent le oferă elevilor îndrumări şi exerciţii pentru fortificarea corpului fizic, cultivând aspectul yin şi continuând dezvoltarea corpului energetic.

Echilibrul Energetic prin Tao

Teorie: Echilibrul Energetic prin Tao este practica Tao Yin a sistemului Tao Universal. Tao Yin se axează pe creşterea tendoanelor, relaxarea muşchiului psoas şi a diafragmei, dezvoltarea forţei şi flexibilităţii corpului, eliberarea toxinelor prin respiraţie şi antrenarea celui de-al doilea creier din dan-tien-ul inferior ca să poată coordona şi dirija aceste procese. Obiectivul Tao Yin, ca în cazul tuturor artelor marţiale interne chineze, este să ghideze şi să armonizeze qi-ul.

Principiu: Cu ajutorul tehnicilor de respiraţie Tao Yin dirijezi energia spre şi din anumite zone ale corpului – scoţi afară energia întunecată şi introduci în corp energia luminoasă în abdomenul superior şi inferior, sacrum, Centura de Qi, plămâni etc. Efectuate în poziţie orizontală, aceste exerciţii iniţiază procesul de creştere a tendoanelor.

Vei parcurge apoi o serie de posturi (ca Genunchiul la piept, Întinderea tigrului, Călcâiul la zona inghinală etc.) care se concentrează asupra muşchilor psoas şi sfincter şi a ligamentelor articulaţiilor, dezvoltându-le cu fiecare

respiraţie. Efectuezi fiecare postură expirând energia întunecată şi inspirând energia luminoasă în timp ce cobori, ridici, răsuceşti şi întorci delicat fiecare vertebră.

Scop: Exerciţiile cunoscute sub numele Tao Yin sunt utilizate ca măsuri preventive împotriva simptomelor îmbătrânirii şi îmbolnăvirii; sunt utilizate de asemenea pentru tratarea anumitor boli, atât cronice, cât şi acute. Pot fi folosite pentru cultivarea fizică, emoţională şi spirituală. Scopul ultim al practicării exerciţiilor Tao Yin pentru direcţionarea energiei este cel de a deveni flexibil, pur, receptiv şi plin de energie – ca un copil. Deşi exerciţiile sunt surprinzător de simplu de efectuat, sunt sofisticate şi eficiente pentru restabilirea armoniei între noi, natură şi univers, armonie pe care am pierdut-o.

Qi Gong-ul Dan-Tien-ului

Teorie: Tradiţional, qi gong-ul reprezintă cultivarea abilităţii de a conduce qi-ul în scopuri terapeutice. Qi Gong-ul Dan-Tien-ului e o formă de qi gong care lucrează în mod deosebit cu dan-tien-ul inferior. Qi Gong-ul Dan-Tien-ului (numit şi „Qi Gong-ul celui de-al Doilea Creier”) este arta cultivării şi condensării qi-ului în dan-tien-ul inferior prin exerciţiile de respiraţie Forţa Vidă şi exerciţiile Puterea Perineului.

Principiu: Când îmbătrânim, pierdem din presiunea atmosferică şi ne dezumflăm încet, exact aşa cum pierde aer un cauciuc de la maşină. Anii de uzură şi forţă gravitaţională provoacă scurgeri în corp şi încetul cu încetul pierdem presiunea atmosferică ce asigură forma, structura şi constituţia corpului nostru. Iată unul dintre motivele pentru care persoanele foarte vârstnice arată ca nişte baloane dezumflate, având puţină vibraţie sau elasticitate. Activând Forţa Vidă şi Puterea Perineului prin respiraţia dragonului şi tigrului, poţi crea şi mări presiunea qi-ului în corp.

Scop: Qi Gong-ul Dan-Tien-ului reprezintă o metodă eficientă de a ne aduce „cu picioarele pe pământ” şi de a ne deschide pentru a primi energia pământului. De asemenea, ne ajută să trăim din propriul nostru centru şi să fim proactivi, nu doar reactivi. Qi Gong-ul Dan-Tien-ului afirmă că izvorul adevăratei noastre fericiri şi bucurii se găseşte în noi înşine, nu altundeva. Energiile negative din noi şi din jurul nostru, pe care le putem percepe ca obstacole în calea fericirii noastre, constituie materia primă pentru

transformarea energetică. Prin intermediul acestei practici vom învăţa să ne acceptăm şi să ne preţuim pe noi înşine, dar şi pe ceilalţi şi lumea din jur. Învăţăm să considerăm energiile negative ca pe un gunoi de grajd pe care îl putem transforma în îngrăşământ ce ne va ajuta să fortificăm energiile pozitive şi să ne îmbunătăţim sănătatea şi longevitatea.

Qi Gong-ul simplu

Teorie: Parte integrantă din practica Tao Universal, Qi Gong-ul simplu se compune dintr-o serie de exerciţii revitalizante care dezvoltă flexibilitatea, forţa, rezistenţa şi supleţea. Datorită principiilor lor integrative, aceste exerciţii creează armonie în corp, minte şi spirit. Sentimentul armoniei ne ajută să descoperim echilibrul din natură şi o modalitate de a ne mişca liberi în fluxul şi refluxul mareei necontenite a vieţii.

Formulele Qi Gong-ului simplu în Tao Universal încep când stai întins în pat. Ele trezesc organele şi articulaţiile corpului pentru meditaţia zilnică, practicile qi gong şi activităţile cotidiene.

Principiu: Deoarece există atât de multe forme, e greu să hotărâm ce să învăţăm şi ce să exersăm zilnic. Această serie de exerciţii se doreşte a fi o practică qi gong condensată care îţi va întări corpul, mintea şi spiritul într-un mod simplu, dar eficient.

Scop: Formulele Qi Gong-ului simplu deschid articulaţiile înţepenite după un somn adânc, eliminând eventualele tensiuni sau qi-ul stagnant. De asemenea, reduc tensiunea arterială, activează măduva osoasă şi circulaţia sangvină, angrenează sistemele imunitar, respirator şi digestiv şi îţi relaxează nervii, gândurile şi eventualele dezechilibre emoţionale. Mişcările lor simple iniţiază procesele de cultivare, circulare, curăţare, schimb, transformare şi înmagazinare ale corpului la începutul zilei. Pot fi efectuate şi pe parcursul zilei dacă simţi blocaje, înţepeniri, tensiune sau disconfort.

Detoxifierea Cosmică

Teorie: De-a lungul vieţii, trupul e asemenea unui râu ce curge printr-o

pădure. Râul străbate pădurea mai repede sau mai încet şi cu diferiţi curenţi, iar în albia lui se pot ivi blocaje. Uneori cad în el crengi şi copaci, se acumulează mâl, iar animalele înoată în apele lui lăsând în urmă reziduuri. În cele din urmă, toate acestea pot transforma râul într-o mlaştină. Singura cale de a face apele să curgă iarăşi este să îndepărtăm ramurile şi celelalte aluviuni.

În lumea modernă trăim în medii nenaturale, alterate de iluminarea artificială şi de apa, aerul şi alimentele poluate. Poluanţii provoacă disfuncţii şi stagnări în corpul nostru, în special blocând cele nouă deschideri (gura, anusul, organele genitale, ochii, urechile şi nările) şi pielea, cel mai mare organ al corpului. Dacă nu ne purificăm, toxinele se înmulţesc continuu pe măsură ce îmbătrânim. Purificarea e o componentă-cheie a sănătăţii şi longevităţii.

Principiu: Principiul acestei practici este în primul rând să ofere diverse strategii şi tehnici pentru degajarea blocajelor din corp. Odată înlăturate blocajele, purificarea şi vindecarea pot avea loc la un nivel mai profund. Practicile de detoxifiere expuse aici includ o purificare de 14 zile a întregului corp, colonhidroterapia efectuată acasă şi câteva exerciţii zilnice.

Scop: Avem nevoie de procese sistematice pentru a curăţa şi elimina toxinele acumulate în corp, altminteri ne vom îneca în ele. În plus, având în vedere că practicile alchimiei interne operează cu energii foarte subtile, chiar şi toxinele sau blocajele la scară mică ne pot afecta dramatic practica. Practicile Detoxifierii Cosmice sunt menite să cureţe sistematic corpul de toxine, astfel încât acesta să poată funcţiona la parametri maximi de sănătate şi sensibilitate şi să rămână sănătos pe termen lung.

Astrologia Cosmică

Teorie: În starea de meditaţie profundă, înţelepţii taoişti din vechime au văzut marea moleculară în care trăim şi tiparele ei repetate compuse din mişcări spiralate. Înţelepţii au reuşit să detecteze anumite vibraţii în aceste tipare şi au descoperit că ele sunt similare cu comportamentul anumitor animale în natură. Au descoperit de asemenea că aceste animale pot fi combinate cu cele cinci elemente – Metal (rocile şi muntele), Apă (râurile şi marea), Lemn (copacii şi pădurea), Focul (Soarele şi stelele) şi Pământul (solul şi ţărâna) – conferind fiecărui animal diferite faze în funcţie de momentul naşterii unui individ. Aceste observaţii au evoluat în astrologia chineză.

Principiu: Cu ajutorul formulelor şi diagramelor Astrologiei Cosmice îţi vei

putea afla semnul animal şi elementul corespunzător anului, lunii şi orei. E o modalitate simplă şi completă de a înţelege de ce şi cum faci lucrurile pe care le faci.

Scop: Înţelegându-ţi mai bine persoana (tiparele energiei cosmice care îţi determină personalitatea), vei descoperi cum gândeşti, reacţionezi, percepi şi relaţionezi cu orice lucru şi cu orice persoană din univers, dar şi ce gândesc despre tine, cum reacţionează faţă de tine, cum te percep şi cum relaţionează alţii cu tine. Aceste cunoştinţe au fost calculate, reprezentate grafic, testate şi evaluate de-a lungul veacurilor, iar acum le poţi folosi pentru a-ţi ghida practicile alchimice interne şi transformările ulterioare.

Nei Gong-ul Tendoanelor

Teorie: Multe persoane vor să se conecteze la „Sursă” fără a-şi pregăti corpul aşa cum se cuvine. Practicanţii de tai chi qi gong ştiu că tendoanele sunt secretul unei puteri excepţionale: ele au capacitatea de a absorbi energie, de a se întinde ca elasticul şi de a elibera până la 93% din energia pe care o absorb. Pe lângă elasticitatea şi forţa inerentă, tendoanele lor au şi o capacitate fantastică de a canaliza şi înmagazina qi-ul. Qi Gong-ul Tendoanelor, al doilea nivel al practicilor din Qi Gong-ul Cămăşii de Fier, se axează pe creşterea şi fortificarea tendoanelor în beneficiul structurii, posturii şi puterii personale.

Principiu: Cu cât ne dezvoltăm tendoanele, cu atât mai strâns unim şi conectăm diversele părţi ale copului, permiţându-le să funcţioneze ca o unitate. Practica Qi Gong-ului Tendoanelor şi Cămăşii de Fier conferă supleţe şi tărie tendoanelor, deschizând totodată articulaţiile. Energia brută poate fi stocată în aceste spaţii deschise din articulaţii şi dintre tendoane, permiţându-ne astfel să absorbim mai multă energie. După ce facem aceasta, putem începe să transformăm energia brută în energie creatoare şi spirituală mai înaltă.

Taoiştii din vechime erau adepţii teoriei că tendoanele se află în legătură directă cu inima. Când inima se contractă, tendoanele se contractă şi ele uşor. Când inima se destinde, tendoanele se destind şi ele. Prin urmare, un pas vital în Qi Gong-ul Tendoanelor este dobândirea abilităţii de a percepe limpede bătăile inimii, astfel încât să ne mişcăm în ritmul inimii atunci când executăm exerciţiile.

Scop: Formele Qi Gong-ului Tendoanelor se axează specific pe ridicarea qi-ului pământesc cu ajutorul conştiinţei şi al anumitor mişcări fizice care

favorizează urcarea forţei pământeşti în corpul nostru, hrănindu-ne tendoanele. Deşi practicarea cu regularitate a Qi Gong-ului Tendoanelor presupune o gamă largă de beneficii, exerciţiul e special conceput să favorizeze creşterea şi întărirea tendoanelor.

Fuziunea celor Opt Canale Extraordinare

Teorie: Exerciţiul Fuziunii celor Opt Canale Extraordinare se bazează pe practicile de alchimie internă descrise în secţiunile Fuziunea celor Cinci Elemente şi Fuziunea Cosmică. Toate aceste practici de fuziune se axează pe eliberarea diverselor trasee energetice din corp şi reprezintă o premisă obligatorie pentru practica Tao Nemuritor. Deschiderea canalelor extraordinare le permite practicanţilor să echilibreze şi să regleze fluxurile de energie în tot corpul şi, de asemenea, să-i ofere Pământului energie vindecătoare.

Principiu: În această secţiune finală a practicii Fuziunii, cele opt canale extraordinare deschid meridianele corpului, începând cu părţile yang şi yin ale Canalului Regulator şi Canalului Podului, continuând apoi cu deschiderea coloanei vertebrale din faţă în spate şi de la dreapta la stânga prin formulele Tăierii măduvei spinării, Microcosmică şi a Aurei. Odată completate aceste formule, poţi trece la deschiderea coroanei, a celor cinci simţuri şi a inimii cu ajutorul tehnicilor de sfredelire şi tăiere, apoi la sigilarea eventualelor pierderi energetice şi la protejarea corpului cu formula finală a fuziunii, Sigilarea aurei. Pe măsură ce energia sacră acţionează în toată fiinţa, îţi va elibera mintea de orice stres, astfel încât vei vedea viaţa limpede şi vei fi profund recunoscător pentru viaţa de care te vei putea bucura.

Scop: Concentrarea asupra adevăratei naturi a spiritului tău va suprima stresul şi concepţiile greşite despre viaţă pe care le-ai avut în trecut, mărind spaţiul unde va străluci natura ta divină. Când energia sacră va începe să se reverse din toată fiinţa ta în mediul din jur, energia va deveni mai puternică, purtându-te mai adânc în frumoasa energie divină. Rezultatul lăuntric va fi o stare constantă de cultivare energetică intensă, care în cele din urmă va duce la o stare şi mai înaltă de relaxare profundă. În această fază energia ta va fi îndeajuns de puternică pentru a dobândi orice viziune doreşti câtă vreme aceasta se înscrie pe aceeaşi linie cu dorinţele spiritului tău. La rândul ei, această aliniere îi va permite în mod natural energiei să crească, să circule şi să se rafineze fără întrerupere, într-un ciclu continuu care va revela cel mai înalt

potenţial al tău.

ECHILIBRUL ENERGETIC
PRIN TAO

Fundamente şi exerciţii Tao Yin
pentru coloană, psoas şi muşchii inelari

Respiraţia cu tot corpul

Pe parcursul acestui exerciţiu, inspiră lumină aurie în timp ce surâzi plămânilor. Atrage lumina respectivă în corp odată cu respiraţia. Pe expiraţie, elimină din corp şi plămâni o culoare gri tulbure.

1. Stai culcat pe spate, cu picioarele întinse şi uşor depărtate. Aşază mâinile pe ombilic, dreapta peste stânga. Respiră adânc de câteva ori, apoi inspiră lumină aurie, dilatând totodată abdomenul. Expiră comod, dirijând energia gri tulbure afară din corp. Continuă să respiri astfel timp de un minut sau chiar mai mult.
2. Pune mâinile pe partea inferioară a abdomenului – mâna dreaptă în partea dreaptă şi mâna stângă în partea stângă. Respiră în abdomenul inferior conform indicaţiilor de mai sus timp de un minut sau mai mult, expirând energia gri tulbure.
3. Poziţionează palmele pe partea superioară a abdomenului (sub cutia toracică) şi respiră la fel ca mai sus.
4. Poziţionează mâinile în zona inghinală (pe interiorul şoldurilor) şi respiră la fel ca mai sus, expirând în jos prin picioare şi afară prin tălpi şi degetele de la picioare.



Respiraţia în abdomen

5. Ridică genunchiul drept, ţinând talpa întinsă pe podea. Roteşte puţin şoldurile spre stânga şi pune mâna dreaptă pe sacrum. Pune mâna stângă la baza craniului. Inspiră lumină aurie în toată coloana vertebrală, expirând o culoare gri tulbure. Continuă timp de un minut sau două.
6. Întinde din nou picioarele şi încrucişează braţele, punând palma dreaptă pe zona din stânga jos a cutiei toracice şi palma stângă pe zona din dreapta jos a cutiei toracice. Respiră ca mai sus, în şi din diafragmă.
7. Ţinând braţele încrucişate, plasează fiecare palmă sub axila opusă. Inspiră lumină aurie în plămâni, imaginându-ţi că palmele inspiră şi ele. Expiră culoarea gri tulbure. Respiră timp de două minute.
8. Descrucişează braţele şi pune palma dreaptă pe coastele superioare – sub clavicula dreaptă – şi palma stângă sub clavicula stângă. Respiră ca mai sus în regiunea superioară a plămânilor.
9. Pune palma dreaptă pe partea stângă a gâtului şi palma stângă pe partea dreaptă a gâtului. Respiră ca mai sus, inspirând energie de la tălpi până în partea de sus a corpului.
10. Pune mâinile pe tâmple (mâna stângă pe tâmpla stângă, mâna dreaptă pe dreapta) şi respiră ca mai sus, simţind tâmplele cum se destind şi se contractă în timp ce respiră.
11. Pune ambele mâini pe creştetul capului şi respiră un flux constant de lumină aurie, expirând restul de energie gri tulbure care se mai găseşte în corp. Simte coroana respirând.
12. Relaxează-te, adu braţele pe lângă corp şi respiră normal. Dirijează qi din cap până la tălpi. Inspiră lumină aurie, ridicând mâinile foarte lent spre cap, apoi acoperind delicat faţa cu ambele mâini. Expiră culoarea gri cenuşie şi freacă mâinile uşor cu mişcări descendente pe gât, piept şi abdomen până la zona inghinală, după care lasă energia să coboare în călcâie. Repetă de câteva ori această respiraţie însoţită de mişcarea mâinilor, aducând energia corpului la o temperatură optimă.



Respiraţia în sacrum şi Perna de Jad

Următoarele opt exerciţii pentru întinderea muşchiului psoas se efectuează în poziţia întins pe spate.

Râul curge în vale

1. Întinde-te pe spate, îndoaie genunchii şi trage ambele tălpi spre fese în timp ce inspiri adânc. (Tălpile trebuie să rămână pe podea în timpul mişcării.)
2 Expiră şi împinge zona lombară în podea, ridicând uşor osul sacru. Menţinând această poziţie, ridică pieptul din vertebrele toracale inferioare, lăsând capul să urmeze mişcarea.
3. Inspiră şi destinde osul sacru, apoi readu vertebrele una câte una pe sol. Odihneşte-te şi repetă de încă două ori.

Crocodilul înalţă capul

1. Stai culcat pe spate ţinând picioarele întinse şi inspiră, aducând genunchiul drept la piept. Împreunează delicat ambele mâini în jurul genunchiului.
2. Retrage uşor bărbia şi expiră în timp ce presezi zona lombară a coloanei în podea şi arcuieşti osul sacru în sus.



Crocodilul înalţă capul

3. Ridică coloana începând cu vertebrele L1 şi T12 şi continuând în sus. Lasă arcuirea coloanei să-ţi ridice capul mai aproape de genunchi şi menţine poziţia câteva secunde. Apoi inspiră şi destinde, lăsând coloana jos vertebră cu vertebră. Relaxează-te şi repetă de încă două ori.

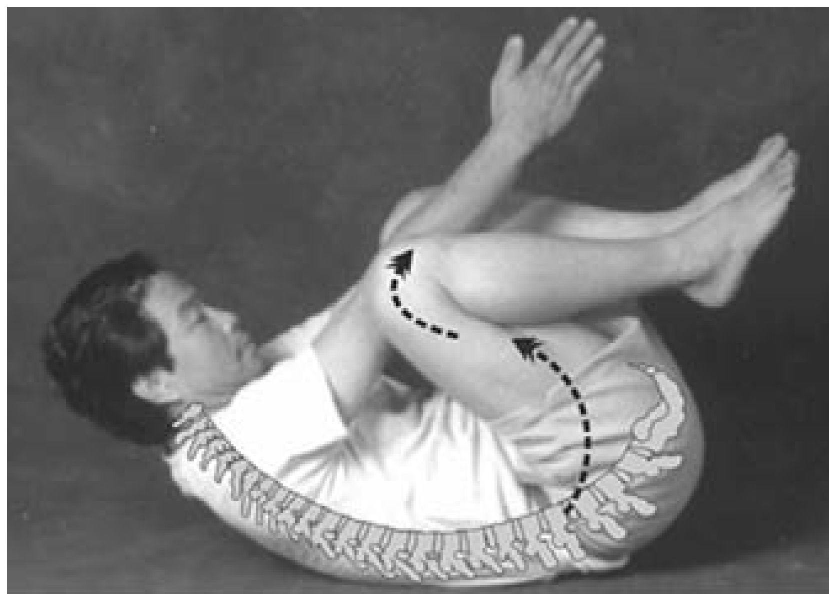
 Maimuţa strânge genunchii la piept

1. Ridică ambii genunchi la piept şi strânge-i uşor. Retrage bărbia şi expiră în timp ce apeşi zona lombară în podea şi ridici osul sacru şi vertebrele toracale.
2. Exercită o presiune cu genunchii asupra mâinilor în timp ce apeşi în continuare regiunea lombară în salteaua pentru exerciţii. Menţine câteva secunde fără a te forţa, apoi destinde şi odihneşte-te. Repetă de încă două ori.

 Maimuţa se roagă cu coatele (şi poziţia inversă)

1. Întinde-te pe spate şi adu genunchii spre piept. Întinde braţele între picioare astfel încât coatele să atingă faţa interioară a genunchilor. Întinde braţele înainte cu palmele împreunate, ridicând puţin zona toracică, gâtul şi capul.

2. Încleştează uşor dinţii şi apasă cu vârful limbii pe cerul gurii. Expiră şi împinge zona lombară în jos, ridicând osul sacru de la T12. Folosind muşchii lombari (nu muşchii coapsei), împinge genunchii unul spre altul, împingând concomitent cu ambele coate spre exterior.



Maimuţa se roagă cu coatele

3. Inspiră, lăsând corpul jos. Apoi repetă de câteva ori paşii 1 şi 2. Relaxează-te şi inspiră lumină aurie în tot corpul, expirând energie gri tulbure.
4. Inversarea poziţiei: Repetă paşii 1-3, de această dată cu mâinile împreunate pe exteriorul genunchilor. La pasul 2 strânge braţele spre picioare şi împinge genunchii spre exterior.

Corpul se răsuceşte ca un şarpe

1. Întins pe spate, ridică ambii genunchi, lăsând tălpile pe podea. Înclină genunchii puţin spre dreapta.
2. Întinde braţul stâng la stânga, cu palma în sus, şi pune mâna dreaptă pe partea stângă a dan-tien-ului inferior. Întoarce capul la stânga. Inspiră lumină aurie şi expiră o culoare gri tulbure.
3. Menţine poziţia câteva minute, apoi întoarce-te la centru şi inversează.

Arcul echilibrat

1. Stai culcat pe spate, cu picioarele întinse şi braţele pe lângă corp. Respiră profund, apoi presează zona lombară pe saltea şi ridică puţin picioarele, apoi partea superioară a corpului.
2. Expiră şi întinde braţele spre labele picioarelor, ridicând picioarele la aproximativ 15 centimetri de podea. Retrage bărbia, ridicând capul şi gâtul; ţine, apoi destinde pe inspiraţie. Repetă.



Arcul

Muntele se ridică din mare

1. Întinde-te pe spate, cu braţele pe lângă corp şi palmele în jos. Îndoaie genunchii şi trage labele picioarelor spre fese, alunecând cu tălpile pe podea. Expiră şi curbează osul sacru în sus, apoi şi vertebra L5.
2. Arcuieşte în sus vertebrele lombare una câte una, apoi continuă cu vertebrele toracale, tot pe rând, ţinând capul şi gâtul pe saltea în timp ce rulezi uşor pe umeri. Opreşte-te când ajungi la prima vertebră cervicală (C7) şi împinge pur şi simplu corpul în sus.
3. Ţine câteva momente, apoi expiră şi coboară coloana vertebră cu vertebră. Repetă.



Muntele se ridică din mare

Greierul se odihneşte pe floare

1. Reia exerciţiul anterior, dar în loc să te opreşti la C7 pune palmele pe podea deasupra şi în spatele capului, astfel încât degetele de la mâini să fie orientate spre tălpi. Arcuieşte-te de la baza craniului la coroană, apoi împinge în mâini şi picioare pentru a-ţi ridica posteriorul de pe covoraş. Doar mâinile, tălpile şi creştetul capului ar trebui să atingă covoraşul.
2. Inspiră şi coboară rulând de la cap până la posterior. Relaxează-te şi repetă.

Şarpele se încolăceşte în punctul aripii

Punctul aripii se găseşte pe linia mediană a spatelui, între T5 şi T6.

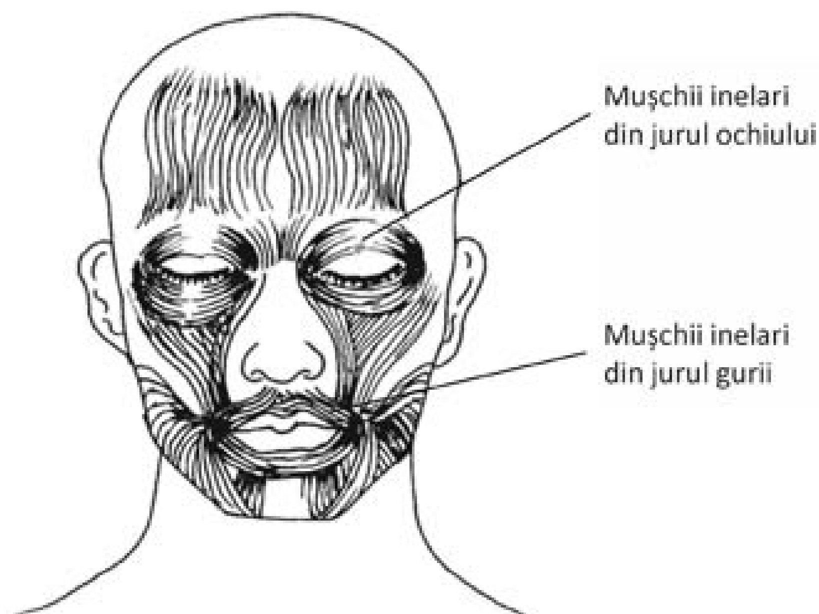
1. Întinde-te pe spate, ţinând partea exterioară a fiecărui umăr cu mâna opusă. Ridică genunchii, ţinând tălpile pe podea. Retrage bărbia şi expiră în timp ce ridici partea superioară a corpului din punctul aripii.
2. Continuând să expiri, roteşte partea superioară a corpului şi capul spre stânga, ridicând de pe saltea doar vertebrele T6-T1 şi capul. Inspiră şi întoarce-te la centru, ţinând partea superioară a corpului ridicată de la podea.

3. Expiră şi roteşte-te la dreapta, apoi inspiră şi întoarce-te la centru. Relaxează-te pe saltea şi adu lumină aurie la punctul aripii. Repetă de 3 ori.

 Muşchii sfincteri inelari (qi)

Întinde-te pe spate cu genunchii îndoiţi şi tălpile pe podea, cu palmele pe lângă corp, orientate în jos. Pe parcursul fiecărui pas de mai jos expiră în timp ce contracţi şi ţii încordaţi muşchii inelari, apoi relaxează şi inspiră, ţinând ochii închişi.

1. Strânge ochii şi gura închisă în timp ce expiri: strânge toată zona din jurul ochilor şi strânge buzele, împingând buza de sus spre nas. Apoi inspiră şi relaxează.
2. Efectuează o serie de contracţii duble ale aceloraşi muşchi, apoi inspiră şi relaxează. Efectuează apoi o serie de contracţii multiple rapide, după care inspiră şi relaxează. Fiecare rundă ar trebui să dureze 5-10 secunde.
3. Repetă paşii 1 şi 2, de această dată adăugând contracţii ale mâinilor şi labelor picioarelor, încordând pumnii şi tălpile. Concomitent, împinge zona lombară în jos şi arcuieşte osul sacru în sus.
4. Expiră şi contractă sfincterul uretral (ca şi cum ai încerca să opreşti fluxul urinar) în timp ce apeşi zona lombară în jos şi arcuieşti osul sacru în sus. Încearcă să te concentrezi doar pe sfincterul uretral, separându-l de sfincterul anal. Apoi inspiră şi relaxează. Repetă pasul 2 lucrând cu acest muşchi.
5. Expiră şi contractă sfincterul anal, apăsând zona lombară în jos şi arcuind osul sacru în sus. Inspiră şi relaxează, după care repetă pasul 2 lucrând cu acest muşchi.



Muşchii inelari faciali şi din jurul ochilor şi gurii

6. Contractă simultan sfincterele din faţă şi din spate, concomitent cu mişcările lombară şi sacrală. Inspiră şi relaxează, apoi repetă pasul 2 cu aceşti muşchi.
7. Contractă sfincterele ochilor, gurii, mâinilor, picioarelor, anterior şi posterior, executând simultan şi mişcările lombară şi sacrală. Inspiră, relaxează şi apoi repetă pasul 2 lucrând cu aceşti muşchi. După aceea odihneşte-te şi surâde.



Contractarea muşchilor inelari

ECHILIBRUL ENERGETIC PRIN TAO

Exerciţii Tao Yin pentru dezvoltarea puterii minţii-ochiului-inimii şi creşterea tendoanelor

 Păunul îşi priveşte coada

1. Întinde-te cu faţa în jos, ţinând palmele pe podea la jumătatea pieptului. Împinge în braţe pentru a ridica partea superioară a corpului şi adu genunchiul drept în faţă până sub piept, făcându-l să alunece pe podea. Ajustează poziţia mâinilor astfel încât să se alinieze cu genunchiul drept. Retrage bărbia şi lasă coloana vertebrală (de la vertebrele lombare în sus) pe coapsa dreaptă. Înclină-te spre dreapta, apoi răsuceşte uşor vertebrele în sus şi spre dreapta. Când vertebrele lombare s-au rotit la maxim, răsuceşte vertebrele toracice, apoi umerii, gâtul şi capul, astfel încât să îţi priveşti călcâiul drept. După aceea revino la centru începând tot de la vertebrele din zona lombară/dan-tien şi continuând în sus.
2. Repetă de încă două ori, apoi inversează părţile, cu genunchiul stâng sub corp şi întorcându-te spre stânga. Roteşte-te spre stânga de trei ori.



Păunul își privește coada

Maimuţa roteşte coloana spre picior (în afară)

1. Aşază-te jos cu spatele drept şi piciorul drept întins în faţă. Genunchiul stâng e îndoit astfel încât talpa stângă se sprijină pe interiorul coapsei drepte, în apropierea zonei inghinale. Pune mâinile pe faţa exterioară a piciorului drept: mâna dreaptă imediat deasupra genunchiului, iar mâna stângă imediat sub el. Retrage bărbia şi apleacă-te în faţă (de la vertebrele lombare în sus) peste piciorul drept. Din această poziţie, roteşte coloana spre dreapta, încheind cu gâtul şi capul. Revino la centru, apoi leagănă-te pe oasele şezutului.
2. Repetă exerciţiul cu mâinile la jumătatea gambei şi apoi cu mâinile aproape de gleznă. Apoi inversează poziţia picioarelor şi roteşte-te de trei ori spre stânga.



Maimuţa roteşte coloana spre picior (în afară)

Întinde arcul şi trage săgeata

1. Stai jos cu picioarele încrucişate şi coloana vertebrală înălţată. Flexează degetul mic, inelarul şi mijlociul de la ambele mâini. Ţine mâna dreaptă la câţiva centimetri în faţa sternului, cu degetul mare îndreptat spre exterior, şi mâna stângă întinsă, cu palma întoarsă spre stânga.
2. Apleacă-te în faţă din vertebrele lombare inferioare, apoi începe să roteşti coloana spre stânga, de la vertebrele lombare continuând în sus până la gât şi cap. Adu umărul drept puţin în faţă şi împinge umărul stâng puţin în spate.
3. Inspiră şi trage braţul stâng în spate în timp ce tragi braţul drept în spate, ca şi cum ai întinde un arc. Apropie omoplaţii pentru a deschide pieptul, apoi expiră şi destinde.
4. Repetă pe partea dreaptă, apoi odihneşte-te.



Întinde arcul şi trage săgeata

Tulpina de bambus legănându-se în vânt

1. Stai jos cu ambii genunchi îndoiţi: piciorul stâng se găseşte în faţa ta, cu talpa sprijinită pe coapsa dreaptă, iar piciorul drept e îndoit în spatele tău, cu călcâiul lângă fese. Ţine glezna stângă cu mâna stângă şi glezna dreaptă cu mâna dreaptă.



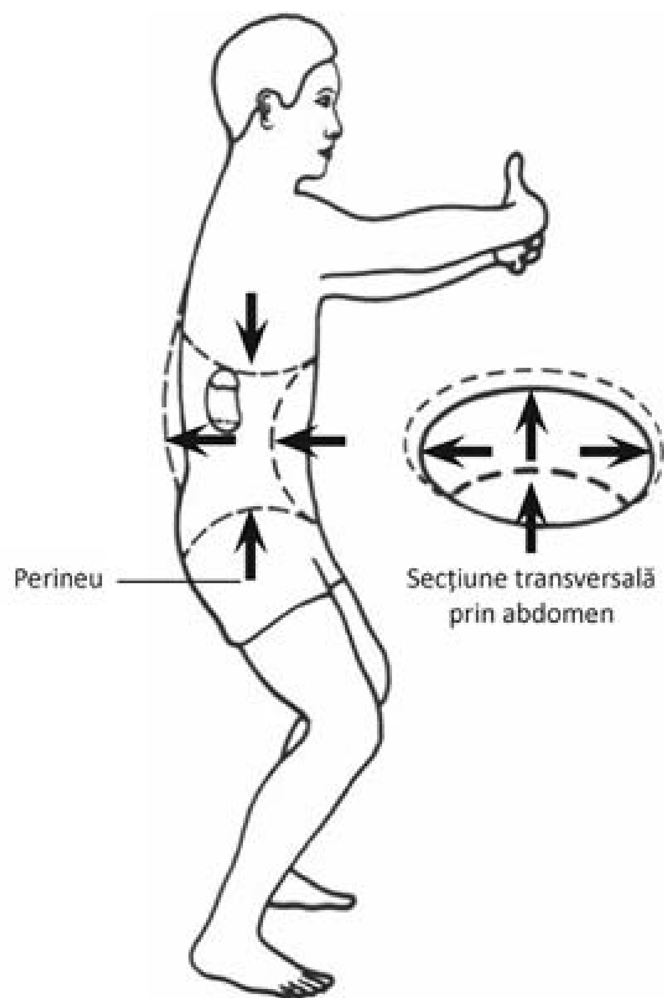
Tulpina de bambus legănându-se în vânt

2. Roteşte doar vertebrele lombare spre stânga, astfel încât să te poziţionezi deasupra piciorului stâng, apoi retrage bărbia şi expiră, aplecându-te în faţă peste piciorul stâng.
3. Continuând să expiri, du trunchiul cât mai spre stânga cu putinţă (pornind mişcarea din vertebrele lombare). Ajută-te de mâini pentru a efectua mişcarea. Acum roteşte coloana vertebrală spre dreapta, de la vertebrele lombare în sus, inclusiv gâtul şi capul, ajutându-te din nou de mâini. Ţine un moment, apoi inspiră şi destinde revenind la centru.
4. Repetă această răsucire de încă două ori, apoi schimbă poziţia picioarelor şi răsuceşte-te de trei ori în cealaltă parte.

QI GONG-UL DAN-TIEN-ULUI

 Respiraţia Forţei Vide (a Dragonului şi Tigrului)

1. Stai în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la nivelul umerilor. Pune mâinile pe punctul qi-hai (sub ombilic) şi respiră adânc. Inspiră şi apoi expiră aplatizând abdomenul spre coloană şi contractându-l, apăsând totodată cu degetele.
2. Inspiră o jumătate de respiraţie în timp ce emiţi sunetul dragonului: un *hummmmm* pe tonalitate înaltă. Percepe o senzaţie de presiune/sucţiune în abdomen şi gât. Ţine-ţi respiraţia în timp ce tragi în sus anusul, perineul şi organele sexuale şi dilaţi abdomenul, acumulând presiune în punctul qi-hai.



Respiraţia Forţei Vide: contractarea abdomenului inferior

3. Expiră cu sunetul tigrului: un mârâit *hummmmm* pe ton jos, în timp ce împingi presiunea qi-ului în jos înspre abdomenul inferior. Ţine respiraţia şi râzi uşor în interior, simţind vibraţia punctului qi-hai.

Exerciţiile Forţei Vide

1. Zona vezicii urinare: Stai în picioare cu tălpile paralele, depărtate la nivelul umerilor. Menţine atenţia asupra perineului şi a părţilor din faţă, spate şi mijloc ale anusului, precum şi asupra uterului sau prostatei.
2. Pune mâinile pe qi-hai şi respiră, apoi expiră şi contractă abdomenul, apăsându-l cu degetele. Ţine expiraţia în timp ce tragi abdomenul în sus şi

înăuntru.

3. Inspiră o primă treime de respiraţie emiţând totodată sunetul acut al dragonului: concomitent contractă şi trage anusul în sus. Simte presiunea vidului în abdomen şi gât.
4. Inspiră a doua treime de respiraţie contractând şi trăgând în sus partea din faţă a anusului şi organele sexuale spre vezica urinară/uter. Dilată abdomenul.
5. Inspiră ultima treime, continuând să tragi în sus partea din faţă a anusului înspre vezica urinară. Concomitent, împinge în afară abdomenul inferior, contra degetelor. Ţine limba pe cerul gurii; ţine respiraţia înăuntru.
6. Expiră cu sunetul rinichilor: *ciu-u-u-u*, simţind coccisul cum se curbează înăuntru şi osul sacru presând spre exterior. Râzi uşor în interior şi simte vibraţia. Repetă de câteva ori paşii 1-6, apoi relaxează-te şi zâmbeşte.
7. Plexul solar: Repetă paşii 1-6, de această dată punând mâinile pe plexul solar şi contractând anusul şi perineul înspre plexul solar.
8. Părţile laterale ale dan-tien-ului: Reia paşii 1-6, de această dată poziţionând degetele în stânga şi în dreapta dan-tien-ului inferior. Atenţia şi contracţiile se vor concentra pe partea stângă şi pe partea dreaptă a anusului, precum şi pe perineu.



Contractă abdomenul



Simte presiunea vidului



Expiră cu sunetul rinichilor

9. Repetă aceşti paşi pentru fiecare din următoarele zone: lateralele corpului,

rinichi, ming-men şi piept.

10. Repetă cu întregul dan-tien inferior, trăgând în sus părţile anterioară, stângă şi dreaptă ale anusului înspre partea din faţă, partea stângă şi partea dreaptă ale abdomenului; apoi inspiră din nou şi trage părţile stângă, dreaptă şi din spate ale anusului în sus spre rinichii stâng şi drept şi spre Poarta Vieţii.

 Qi Gong-ul Dan-Tien-ului: încălzire

1. Stai în picioare, cu tălpile depărtate la nivelul umerilor şi degetele de la picioare orientate uşor spre interior. Freacă osul sacru cu ambele mâini, apoi mişcă-l înainte şi înapoi.
2. Cu mâinile pe lângă corp, roteşte delicat în spirală genunchii şi gleznele spre exterior. Expiră apăsând călcâiele în pământ, ţinând degetele mari de la picioare uşor întoarse spre interior. Presează ferm picioarele în pământ, ţinând în continuare oasele rotite spre exterior.
3. Simte oasele şoldului separându-se de sacrum. Concomitent, împinge osul sacru în spate şi retrage coccisul.

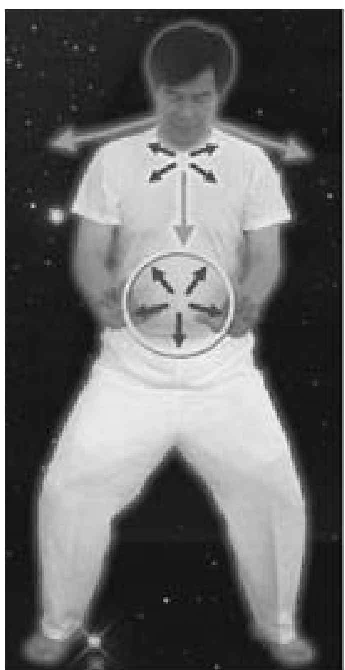
QI GONG-UL DAN-TIEN-ULUI

 Posturile animalelor

Începe fiecare postură cu tălpile paralele, depărtate la nivelul umerilor, şi braţele pe lângă corp. Începe inspirând cu sunetul dragonului în timp ce tragi în sus anusul şi perineul, apoi expiră cu sunetul tigrului.

Termină fiecare postură cu exerciţiul de încheiere, numit în continuare „pasul 2".

1. **Iepurele (faţa dan-tien-ului)**: Inspiră şi ridică braţele deasupra capului, cu încheieturile mâinilor orientate în jos. Expiră rapid cu sunetul tigrului, trăgând anusul în sus şi dilatând nările. Lasă-te în jos, apoi apasă palmele în jos şi afară, împingând presiunea qi-ului în faţa dan-tien-ului inferior cu sunetul tigrului. Repetă de câteva ori.
2. **Exerciţiul de încheiere**: Stai cu picioarele apropiate şi ridică energia cu palmele făcute căuş în timp ce inspiri. Întoarce palmele în jos şi varsă energia pe corp, în ombilic şi dan-tien-ul inferior, concentrându-te asupra Porţii Vieţii. Du mâinile la coapse şi absoarbe qi în oasele coapselor, apoi lasă mâinile să alunece în jos de-a lungul picioarelor, ghemuindu-te treptat. Afundă-te în pământ şi simte energia universală rotindu-se în spirală. Pune mâinile pe labele picioarelor şi ridică coccisul – atrăgând qi în corp – până când picioarele se îndreaptă de tot. Ghemuieşte-te şi ridică-te de 3-9 ori, apoi apasă energia cu degetele în fluierele picioarelor, coccis, sacrum, centrul sexual şi Poarta Vieţii. Adu mâinile la ombilic şi stochează energia.

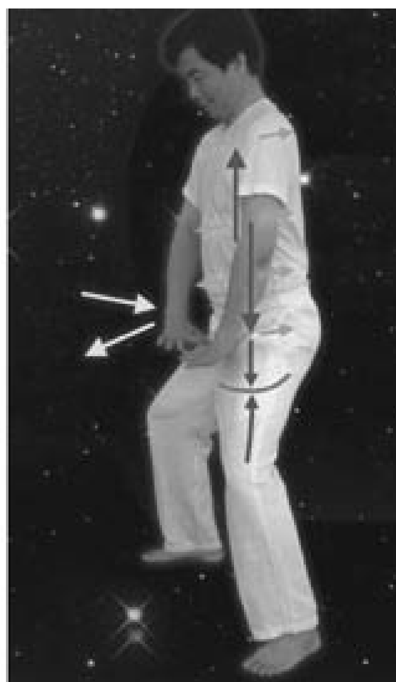

Iepurele


Exercițiul de încheiere

3. **Cocorul (stânga şi dreapta dan-tien-ului)**: Inspiră (sunetul dragonului) în timp ce tragi anusul şi perineul în sus. Concomitent, ridică braţele deasupra capului şi strânge degetele de la ambele mâini în formă de cioc. Expiră rapid (cu sunetul tigrului), trăgând şi mai tare părţile stângă şi dreaptă ale anusului. Lasă-te în jos şi împinge palmele în jos la nivelul şoldurilor, apoi în lateral spre exterior. Emiţând sunetul, împinge presiunea qi-ului în jos şi spre exterior în partea stângă şi în partea dreaptă a dan-tien-ului. Repetă pasul 2.
4. **Ursul (partea posterioară a dan-tien-ului inferior şi spatele)**: Inspiră (cu sunetul dragonului), trăgând totodată anusul şi perineul în sus. Ridică qi în mâinile făcute căuş şi apoi varsă-l jos. Expiră cu sunetul tigrului, trăgând puţin mai mult de partea din spate a anusului. Lasă-te în jos şi apasă mâinile în jos. Răsuceşte în direcţii opuse oasele cubitus şi radius, apoi gleznele şi genunchii. Rotunjeşte umerii şi extinde spatele. Respiră folosind respiraţiile dragonului şi tigrului, apoi suge abdomenul şi dilată-l fără să respiri, pentru a mări presiunea. Inspiră, întoarce palmele în sus şi spre exterior şi înalţă-le pentru a ridica qi şi a-l vărsa. Coboară mâinile la ombilic şi odihneşte-te. Repetă pasul 2.



Cocorul



Ursul

5. **Rândunica (stânga şi dreapta dan-tien-ului)**: Stai în picioare în postura Îmbrăţişarea Copacului şi inspiră (cu sunetul dragonului) trăgând în sus anusul şi perineul, apoi expiră (cu sunetul tigrului). Lasă qi-ul să te tragă spre stânga (din vertebrele lombare), apoi inspiră şi împinge qi-ul în jos în partea stângă a dan-tien-ului, ţinând anusul contractat. Simte piciorul stâng împingând în pământ şi forţa urcând din pământ. Continuă cu respiraţia dragonului şi tigrului pentru a amplifica presiunea, apoi roteşte-te înapoi la centru. Repetă respiraţia şi picioarele în centru, apoi la dreapta, apoi iar în centru. Repetă pasul 2.
6. **Dragonul (stânga şi dreapta dan-tien-ului)**: Inspiră şi trage anusul în sus, apoi expiră rapid. Lasă qi-ul să te împingă spre stânga şi apasă qi-ul jos în partea stângă, ţinând anusul contractat. Amplifică presiunea folosind respiraţiile dragonului şi tigrului, apoi expiră rapid, ridicând în sus partea stângă a anusului în timp ce mimezi o lovitură puternică cu pumnul drept în jos pe lângă coapsa stângă. Repetă în mijloc (cu ambii pumni) şi la dreapta (cu pumnul stâng). Repetă pasul 2.
7. **Vulturul (întregul dan-tien)**: Ridică braţele deasupra capului pe inspiraţie, răsfirând degetele şi dând ochii peste cap. Expiră cu sunetul tigrului, trăgând şi mai mult anusul şi presând qi-ul în dan-tien. Repetă de 3-6 ori, apoi efectuează pasul 2.



Rândunica



Dragonul



Vulturul

8. **Maimuţa (dan-tien-ul inferior):** Stai în picioare cu palmele plasate în faţa zonei kua[1]. Inspiră (cu sunetul dragonului) şi trage în sus. Simte vidul şi ridică braţele deasupra capului cu palmele deschise. Expiră (cu sunetul tigrului) şi ghemuieşte-te din kua, împingând presiunea qi-ului în dan-tien-ul inferior. Leagănă braţele în jos şi înspre spate, apoi iarăşi sus. Continuă să legeni braţele acumulând qi pământesc în palme şi oase. Inspiră şi ridică-te cu braţele în sus şi palmele deschise. Repetă de 3-6 ori, apoi efectuează pasul 2.
9. **Elefantul (partea stângă şi partea dreaptă a dan-tien-ului)**: Inspiră şi trage în sus, dilatând abdomenul inferior şi gâtul cu presiunea qi-ului în timp ce flexezi degetele mari de la mâini ca nişte cârlige şi ridici braţele deasupra capului. Întoarce şoldurile spre stânga, apoi expiră şi trage în sus partea stângă a anusului, concomitent presând qi în dan-tien. Întoarce şoldurile la centru şi du braţele alăturate în jos, apoi leagăne-le înapoi şi înainte, luând qi pământesc în palmele făcute căuş. Inspiră şi ridică-te în picioare cu braţele ridicate, ducând sus qi-ul pământesc. Repetă pe partea dreaptă, apoi repetă tot exerciţiul de 3 ori. Efectuează pasul 2.



Maimuţa



Elefantul

10. Rinocerul (partea stângă şi partea dreaptă a dan-tien-ului): Inspiră şi trage în sus, dilatând abdomenul inferior şi gâtul cu presiunea qi-ului. Păşeşte în faţă cu piciorul stâng în timp ce roteşti piciorul drept cu 45^{o}. Ţine dosul mâinii drepte în faţa frunţii, întinzând totodată braţul stâng înainte, cu palma în jos. Inspiră, trage în sus partea stângă a anusului şi lasă-te în jos. Roteşte talia şi partea superioară a corpului spre stânga, fără să mişti şoldurile. Expiră (tigru) în timp ce presezi qi în partea stângă a dan-tien-ului inferior şi apeşi piciorul stâng în pământ. Repetă respiraţiile tigrului şi dragonului pentru a acumula presiune, apoi destinde şi revino la centru. Repetă în partea dreaptă, apoi efectuează pasul 2.

11. Calul (plexul solar): Inspiră, trage în sus ridicând braţele deasupra capului şi suge abdomenul superior înspre spate. Trage ombilicul în spate pentru a atinge coloana vertebrală. Lasă-te în jos şi apasă cu forţă braţele în jos, expirând cu sunetul calului – *Ho* –, şi împinge abdomenul în afară. Repetă sunetul calului împreună cu mişcarea braţelor de 3-6 ori şi apoi efectuează pasul 2.

12. Taurul (spatele dan-tien-ului): Inspiră şi trage în sus, dilatând abdomenul inferior şi gâtul cu presiunea qi-ului. Păşeşte în faţă cu piciorul drept în timp

ce roteşti piciorul stâng cu 45°. Întinde braţele în faţă cu palmele îndreptate în jos, apoi lasă-te în jos, inspiră şi trage în sus. Roteşte încheieturile mâinilor pentru a ridica qi în stânga şi în dreapta cu palmele făcute căuş în timp ce presezi în ambele picioare. Roteşte mâinile în spirală sub axile astfel încât palmele să fie îndreptate spre corp. Expiră (tigru) trăgând în sus partea din faţă a anusului şi presând qi în abdomenul inferior. Roteşte palmele spre exterior şi apasă mâinile înainte, împingând energia în vârfurile degetelor în timp ce presezi qi-ul abdominal în picioare. Simte energia pământească urcând prin



Rinocerul



Calul

picioare în timp ce tragi în sus părţile din faţă şi din spate ale anusului, apoi atrage energia în coloană rotunjind omoplaţii şi osul sacru şi cufundând pieptul. Repetă tot exerciţiul în această poziţie, apoi schimbă poziţia picioarelor şi repetă întreaga secvenţă. Termină efectuând exerciţiul de încheiere (pasul 2).



Taurul

1. Termenul *kua* desemnează zona inghinală din faţa dan-tien-ului şi curbura coccisului/sacrumului (n. tr.).

QI GONG SIMPLU

 Deschiderea articulaţiilor

Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu genunchii uşor îndoiţi.

1. Sărituri: Relaxează corpul şi sari pe podea fără niciun fel de tensiune. Lasă braţele să atârne liber pe lângă corp şi vibrează delicat toate încheieturile.
2. Lovituri cu laba piciorului şi mâna: Ridică un picior şi braţul opus, apoi loveşte cu piciorul înainte, îndepărtând orice tensiune sau durere. Repetă de 30-60 de ori, apoi inversează părţile şi repetă.
3. Rotirea genunchilor: Apropie picioarele şi îndoaie genunchii, punând palmele pe rotule. Roteşte genunchii în sens contrar acelor de ceasornic de 3-4 ori, apoi repetă în sensul acelor de ceasornic.
4. Rotirea şoldurilor: Stai în picioare cu tălpile depărtate la o distanţă puţin mai mare decât nivelul umerilor şi cu mâinile pe şolduri. Împinge şoldurile înainte şi roteşte-le într-un cerc larg în sensul acelor de ceasornic, apoi împinge-le în spate şi roteşte în sens contrar acelor de ceasornic. Repetă aceste cercuri de încă 8 ori, apoi inversează direcţiile, rotind în sens contrar acelor de ceasornic cu şoldurile în faţă şi în sensul acelor de ceasornic cu şoldurile în spate.
5. Osul sacru: Pune mâinile pe sacrum şi roteşte-l de 36 de ori în fiecare direcţie.
6. Destinderea taliei: Stai în picioare, cu tălpile depărtate la o distanţă puţin mai mare decât nivelul umerilor şi braţele atârnând lejer pe lângă corp. Întoarce şoldurile dintr-o parte în alta şi lasă braţele să se legene firesc. Relaxează coloana şi lasă vertebrele lombare să înceapă să se rotească din şolduri, apoi vertebrele toracale, apoi vertebrele cervicale şi umerii.

 Exerciţiul morii de vânt: deschiderea

articulaţiilor coloanei vertebrale

1. Extensia exterioară în faţă: Stai cu picioarele depărtate la o distanţă ceva mai mare decât nivelul umerilor. Încârligă degetele mari de la mâini unul de celălalt, ţinând mâinile aproape de corp. Inspiră şi ridică braţele cu degetele îndreptate în sus, extinzând coloana vertebrală spre spate. Expiră lent şi apleacă-te în faţă vertebră cu vertebră, ţinând capul între braţe. Îndreaptă-te lent, tot vertebră cu vertebră, lăsând capul şi braţele să atârne în jos până la sfârşit. Repetă de 3 ori.
2. Extensia interioară în faţă: Stai cu picioarele depărtate ca mai sus şi îndreaptă vârfurile degetelor în jos, coborând lent braţele, apoi trunchiul vertebră cu vertebră, până te apleci complet. Îndreaptă-te lent, ţinând capul între braţe. Când ai ajuns în poziţie verticală, ridică mâinile deasupra capului. Repetă de 3 ori.

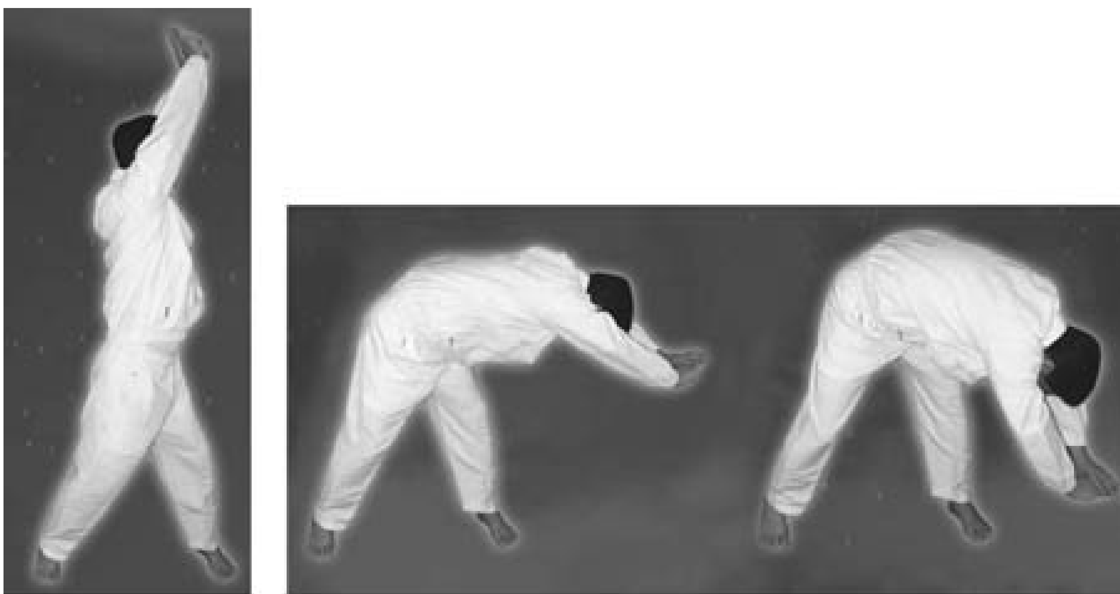


Rotirile genunchilor



Rotirea osului sacru

3. Extensia exterioară în stânga: Cu picioarele depărtate şi braţele deasupra capului, întoarce trunchiul la stânga, pivotând pe labele picioarelor. Întinde-te înainte şi în jos pe piciorul stâng. Continuă cercul ridicându-te spre dreapta până când ajungi în poziţie verticală, cu braţele deasupra capului. Repetă de 3 ori.
4. Extensia exterioară în dreapta: Repetă pasul 3, însă răsuceşte-te şi apleacă-te în dreapta, descriind cercul în stânga la ridicare. Încheie desfăcând degetele mari şi coborând braţele cu o mişcare de planare.



Moara de vânt: extensia exterioară în stânga

Întinderea mâinii şi a încheieturilor mâinii

În aceste exerciţii de întindere un braţ este activ, iar celălalt braţ e pasiv, suferind întinderea.

1. Flexarea: Folosind braţul activ, ridică încheietura pasivă la nivelul sternului, apoi flexează încheietura împingând mâna spre interiorul braţului. Repetă de câteva ori, apoi inversează mâinile.
2. Rotirea internă: Palma mâinii pasive e poziţionată în dreptul feţei; înfăşoară mâna activă în jurul dosului ei, plasând degetul mare activ între degetul mic şi inelar, în timp ce restul degetelor active se încolăcesc în jurul încheieturii

pasive. Roteşte încheietura pasivă împingând degetul mare activ înspre tine şi trăgând totodată restul degetelor active în spate, întinzând încheietura pasivă. Repetă de câteva ori, apoi inversează mâinile.

3. Rotirea externă: Stai în picioare, cu braţele întinse şi palmele poziţionate una în faţa celeilalte. Întoarce mâna pasivă în afară şi susţine-o cu mâna activă, lăsând toată greutatea cotului şi umărului să cadă. Folosind mâna activă, flexează încheietura pasivă spre corp. Repetă, apoi inversează mâinile.
4. Hiperextensia în sus: Întinde braţul pasiv înainte, cu palma în afară şi degetele îndreptate în sus. Pune palma mâinii active pe vârfurile degetelor pasive şi trage-le delicat spre tine, lăsând braţul şi umărul pasiv să cadă pentru a hiperextinde încheietura. Apoi, cu mâna activă, ridică braţul pasiv până sus, simţind întinderea din degete până la gât. Repetă şi inversează mâinile.



Rotirea externă a încheieturii mâinii



Hiperextensia în jos a încheieturii mâinii

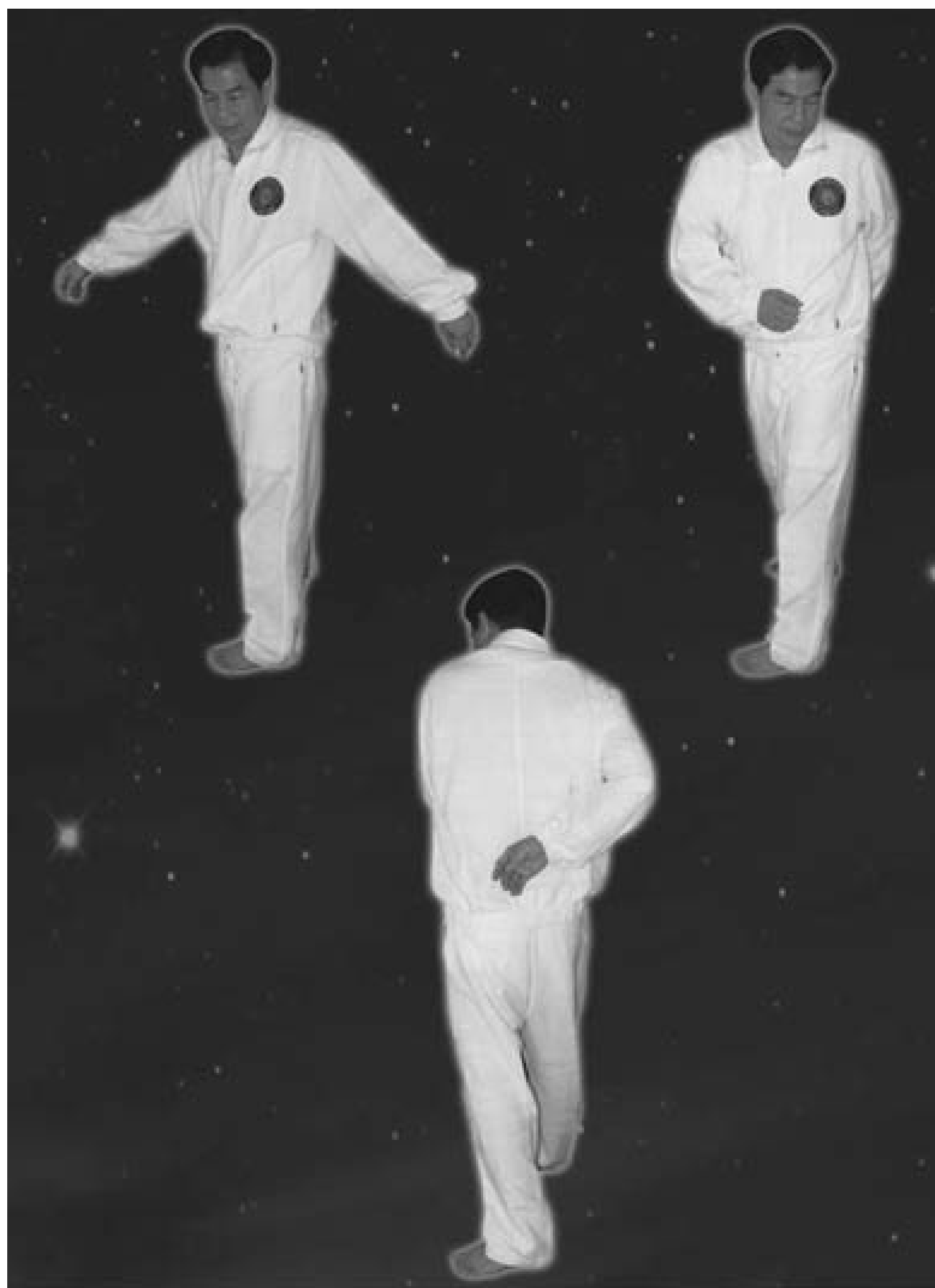
5. Hiperextensia în jos: Întinde braţul pasiv înainte, cu palma în sus. Foloseşte mâna activă pentru a îndoi degetele pasive în jos, hiperextinzând degetele, mâna, încheietura mâinii şi braţul. Repetă şi inversează mâinile.

Întinderea gâtului şi a umerilor

1. Gâtul: Lasă-ţi capul să cadă uşor într-o parte, apoi în cealaltă. După aceea roteşte gâtul dintr-o parte în alta, privind peste fiecare umăr. Apoi ridică bărbia şi coboar-o. Repetă întreaga secvenţă de 9 ori.
2. Rotirea umerilor: Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi braţele atârnând. Ridică umerii până la urechi, apoi împinge-i în spate cât mai mult posibil, după care adu-i din nou în poziţia de repaus. Întinde braţele în jos de la vârfurile degetelor până la coloană. Repetă de 3 ori.
3. Braţele înainte: Stai în picioare cu braţele întinse complet în faţă. Din această poziţie, roteşte umerii în sus, în spate şi în jos, apoi întinde braţele de la vârfurile degetelor până la coloană. Repetă de 3 ori.
4. Braţele sus: Repetă rotirile umerilor descrise mai sus, de această dată cu braţele întinse deasupra capului.
5. Braţele în lateral: Repetă rotirile umerilor cu braţele întinse în lateral.

Deschiderea Porţii Vieţii

1. Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi braţele atârnând lejer pe lângă corp. Roteşte şoldurile spre stânga, lăsând braţul drept să ajungă în faţa corpului, ridicându-l la înălţimea capului (cu palma îndreptată spre exterior). Concomitent, lasă braţul drept să se rotească în spate şi pune dosul palmei pe punctul Poarta Vieţii.
2. La sfârşitul rotaţiei, destinde zona inferioară a spatelui pentru a extinde încă un pic. Întinde astfel de 3 ori, apoi repetă paşii 1 şi 2 întorcând şoldurile spre dreapta. Repetă de 9 ori pe fiecare parte.



Deschiderea Porții Vieții

DETOXIFIEREA COSMICĂ

 Purificarea celulară

Pe parcursul acestei purificări de 7-14 zile nu consumi deloc alimente solide; în schimb iei suplimente, bei zeama supelor de legume şi prepari următoarele băuturi care ajută purificarea celulară. Se recomandă ca băuturile să fie preparate separat şi apoi băute una după alta de 5 ori pe zi.

 Prima băutură

Pune următoarele ingrediente într-un recipient şi agită timp de 15 secunde, apoi bea repede.

60 ml suc de măr, lămâie sau lămâie verde
1 lingură de bentonită coloidală
250 ml apă purificată
1 linguriţă de tărâţe psyllium

 A doua băutură

Pune următoarele ingrediente într-un borcan de 500 ml, apoi agită şi bea.

300 ml apă purificată
1 lingură oţet de mere sau alt oţet
1 linguriţă de miere sau sirop de arţar pur

 Suplimente

Consultă tabelul de mai jos pentru a vedea dozele zilnice corecte de suplimente,

care ar trebui luate de 4 ori pe zi, la o oră şi jumătate după consumarea băuturilor purificatoare.

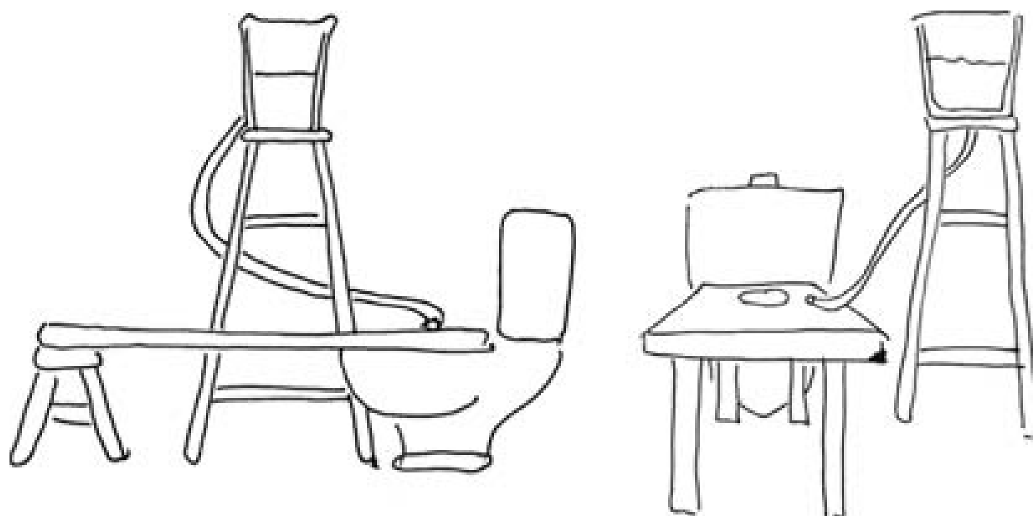
TABELUL SUPLIMENTELOR (de 4 ori pe zi)

	Ziua 1	Ziua 2	Zilele 3, 7 şi 14
Clorofilă, capsule gelatinoase	12	18	24
Vitamina C, comprimate	200 mg	200 mg	800 mg
Pancreatină, comprimate	6	6	6
Sfeclă, comprimate	2	2	2
Alge, comprimate	1	1	1
Comprimate cu enzime	2	2	2
Niacină, comprimate	50 mg	100 mg	200 mg
Ulei din germeni de grâu, comprimate	1	1	1

Instalaţie de colonhidroterapie

Efectuează două irigări de colon pe zi timp de şapte zile sau una pe zi timp de două săptămâni.

1. Poziţionează scândura pentru irigarea de colon pe toaletă şi pe un scaun.
2. Cuplează furtunul cu găleata, apoi umple-o cu apă caldă şi clăteşte. Controlează curgerea apei. Montează canula rectală pe furtun. Pune o bucată de muşama pe scândură şi întinde-te pe spate, cu fesele deasupra toaletei.
3. Aplică gel rectal şi introdu canula rectală în anus.
4. Relaxează-te. Deschide clema furtunului şi lasă apa să curgă liber.
5. Masează partea stângă a abdomenului cu mişcări ascendente (în direcţia contrară fluxului normal), spre partea inferioară a cutiei toracice. Lucrează pe eventualele puncte sensibile. Continuă în sus, apoi de-a lungul extremităţii inferioare a cutiei toracice şi coboară pe partea dreaptă a abdomenului.
6. Când e necesar să elimini, goleşte intestinele expulzând apa. Materiile fecale ar trebui să treacă pe lângă canulă fără să o împingă afară.
7. Fără a trage apa la toaletă, repetă de câteva ori paşii 4-6, până la golirea găleţii cu apă (aproximativ 45 de minute). Uită-te în toaletă (scaun negru/verde), apoi trage apa.



Instalează un sistem deschis pentru irigări de colon pe care îl poţi manevra singur.

8. Termină închizând clema furtunului, îndepărtând canula şi coborând de pe scândură. Spală scândura, apoi aşază-te pe vasul de toaletă pentru a defeca. Spală-te după ce termini.
9. Colectează energie în ombilic.

Substanţe adăugate în apa pentru colonhidroterapie

În găleata cu apă pot fi adăugate următoarele substanţe, separat sau combinate.

• Concentrat lichid de clorofilă (1/2 cană de lichid stors din iarbă verde)
• Cafea (2 linguri de cafea măcinată fiartă la foc mic într-un litru de apă timp de 15 minute. Strecoară şi adaugă lichidul în găleată.)
• Usturoi (se mărunţesc 3 căţei în blender, se strecoară şi se adaugă în găleată)
• Suc de lămâie (1/4 cană de suc strecurat la o găleată)
• Soluţie salină (1 lingură de sare uscată la soare la o găleată)
• Săruri Epsom (1 lingură dizolvată la o găleată)
• Glyco-Thymoline (250 ml la 19 litri de apă)
• Acidophilus (1 sfert de sticlă la o găleată)

După încheierea seriei de irigări de colon consumă două zile doar fructe şi legume. Poţi să le găteşti la abur sau să le fierbi în supă. De asemenea, ia acidophilus de două ori pe zi timp de două săptămâni.



Masarea abdomenului în timpul utilizării mesei pentru irigări de colon efectuate acasă.

Perierea pielii uscate

Utilizează o perie aspră sau o lufa înaintea băii de dimineaţă şi seara înainte de culcare. Periază delicat, trăgând din punctele exterioare ale corpului înspre centru. Pielea ar trebui să capete o nuanţă de roz; nu trebuie să se înroşească. Timpul total de periere ar trebui să fie de aproximativ 3 minute.

1. Efectuează meditaţia Surâsului Interior, apoi periază piciorul drept de la talpă până la zona inghinală. Fă mişcări scurte, rapide sau mişcări lungi înspre inimă. Fă oricâte mişcări sunt necesare pentru a peria partea anterioară, partea posterioară şi părţile laterale ale piciorului. Repetă pe piciorul stâng.
2. Periază fesele, şoldurile, zona inferioară a spatelui şi abdomenul cu mişcări circulare.
3. Periază braţul stâng de la mână până la umăr, apoi în jurul sânului stâng. Periază partea de sus, partea de jos şi părţile laterale ale braţului. Repetă pe braţul drept.
4. Periază zona superioară a spatelui, apoi în jos pe partea anterioară a corpului, pe spatele şi lateralele trunchiului. Peria trebuie să treacă pe toată suprafaţa pielii odată.



Perierea pielii uscate

5. Foloseşte o perie mai moale pe faţă. Începe din mijlocul feţei şi periază spre lateral. Periază cu mişcări descendente părţile laterale ale feţei şi gâtului.
6. La sfârşit, sari în duş, simţind pe corp o senzaţie uşoară de furnicătură.
7. Spală şi şterge corpul, apoi colectează energia în ombilic.

Băile de soare

Expune tot corpul în aer liber pentru a absorbi vitamina D.

1. Surâde organelor efectuând meditaţia Surâsului Interior.
2. Întinde-te dezbrăcat într-o zonă retrasă, absorbind aer curat şi razele soarelui timp de 10 minute pe fiecare parte. Măreşte timpul de expunere pe fiecare parte cu 5 minute pe zi, până la un maxim de 30 de minute pentru o parte.
3. Colectează energia în ombilic. Efectuează exerciţiul celor Şase Sunete Vindecătoare.



Baia de soare

ASTROLOGIA COSMICĂ

 Combinaţii chineze şi occidentale în teorie şi în practică

Comparaţia între semnul occidental (lună calendaristică) şi semnul chinez (an) îţi va îmbogăţi persoana cu o perspectivă şi o dimensiune noi. Nu trebuie decât să iei semnul zodiacal obişnuit, familiar şi să îl combini cu semnul animal corespunzător anului naşterii. Dacă eşti Scorpion şi te-ai născut în 1948, atunci eşti Scorpion-Şobolan. Fiecare dintre noi are o natură dublă. Unii sunt lacomi şi zgârciţi la bani din fire, însă pot fi din cale-afară de darnici pe plan emoţional. Combinarea diferitelor aspecte ale personalităţii unui individ, inclusiv sentimentele, afecţiunea şi faza vieţii, ar putea explica acest comportament aparent contradictoriu. Acest fapt e valabil şi în ce priveşte relaţiile interpersonale: cu unii oameni te înţelegi uşor şi îţi pasă de ei, alţii îţi sunt antipatici sau te enervează, iar alţii te atrag şi te fascinează. Ca să-ţi explici atracţia sau antipatia pentru cineva, poţi folosi volumul *Cosmic Astrology* pentru a-i determina tipul de personalitate şi a aplica aceste descoperiri ca să poţi comunica eficient cu tiparul energetic intern al fiecărui individ.

Această abordare îşi propune să ne ajute să înţelegem comportamentul uman în univers prin îmbinarea astrologiei occidentale şi chineze. Chinezii au împărţit timpul altfel decât occidentalii. În Occident, timpul e împărţit în secole de câte o sută de ani, pe când chinezii au cicluri repetitive de câte şaizeci de ani. În Occident, fiecare secol se împarte în zece decenii. Chinezii divid ciclurile de şaizeci de ani în perioade de câte doisprezece ani. În Occident, divizăm anul de dozăsprezece ori, în funcţie de fazele Lunii. Fiecare lună calendaristică durează între 28 şi 31 de zile şi se suprapune cu unul sau două dintre semnele astrologice occidentale. Ciclul occidental se reia anual de la capăt. În Orient, fiecare an al perioadei de doisprezece ani poartă un nume astrologic propriu. Ciclul chinez reîncepe la sfârşitul fiecărei perioade de doisprezece ani.

Rezumând, cele douăsprezece luni din calendarul occidental au nume

astronomice pentru zodii: Berbec, Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară, Balanţă, Scorpion, Săgetător, Capricorn, Vărsător şi Peşti. Semnele celor doisprezece ani din zodiacul chinezesc au nume de animale: Şobolan, Bivol, Tigru, Iepure, Dragon, Şarpe, Cal, Capră, Maimuţă, Cocoş, Câine şi Mistreţ. În ambele cazuri, numele fiecărui semn astrologic face referire la caracterul persoanelor aflate sub influenţa lui. Deşi există o diferenţă calendaristică între semnele occidentale şi lunile anului, pentru scopul prezent utilizăm semnele occidentale şi lunile animale chinezeşti. Toţi avem un semn „lunar” apusean şi un semn „anual” chinezesc. Cele două semne sunt complementare şi, de asemenea, fiecare semn occidental interacţionează cu semnul chinezesc corespondent.

ANIMALELE DIN ZODIACUL CHINEZESC,
SEMNELE ZODIACALE OCCIDENTALE ŞI ATRIBUTELE LOR

An	Semn occidental	Lună	Ramură pământească	Intervalul orar	Triada chinezească	Aliaţi secreţi
Şobolan	Săgetător	11/23-12/21	Yang Apă	11 p.m.-1 a.m.	Dragon, Maimuţă	Şarpe şi Maimuţă
Bivol	Capricorn	12/22-01/20	Yin Pământ	1 a.m.-3 a.m.	Şarpe, Cocoş	Cal şi Capră
Tigru	Vărsător	01/21-02/19	Yang Lemn	3 a.m.-5 a.m.	Cal, Câine	Dragon şi Mistreţ
Iepure	Peşti	02/20-03/20	Yin Lemn	5 a.m.-7 a.m.	Capră, Mistreţ	Cocoş şi Câine
Dragon	Berbec	03/21-04/20	Yang Pământ	7 a.m.-9 a.m.	Maimuţă, Şobolan	Tigru şi Mistreţ
Şarpe	Taur	04/21-05/21	Yin Foc	9 a.m.-11 a.m.	Cocoş, Bivol	Şobolan şi Maimuţă
Cal	Gemeni	05/22-06/21	Yang Foc	11 a.m.-1 p.m.	Câine, Tigru	Capră şi Bivol
Capră	Rac	06/22-07/23	Yin Pământ	1 p.m.-3 p.m.	Mistreţ, Iepure	Bivol şi Cal
Maimuţă	Leu	07/24-08/23	Yang Metal	3 p.m.-5 p.m.	Şobolan, Dragon	Şarpe şi Şobolan
Cocoş	Fecioară	08/24-09/23	Yin Metal	5 p.m.-7 p.m.	Bivol, Şarpe	Câine şi Capră
Câine	Balanţă	09/24-10/23	Yang Pământ	7 p.m.-9 p.m.	Tigru, Cal	Capră şi Cocoş
Mistreţ	Scorpion	10/24-11/22	Yin Apă	9 p.m.-11 p.m.	Iepure, Capră	Dragon şi Tigru

NEI GONG-UL TENDOANELOR

Structura, presiunea, forţa tendoanelor

1. În postura Cămaşa de Fier, ridică degetele de la picioare şi apleacă-te puţin în faţă pentru a ridica şi călcâiele la 2,5 centimetri de sol. Apoi apasă degetele pe sol şi lasă-te în spate pe călcâie, transmiţând forţa din pământ în labele picioarelor, glezne şi picioare.



2. În timp ce te legeni în faţă lăsându-te pe degete, contractă încet picioarele de jos până sus.
3. Când forţa ajunge la încheieturile şoldurilor, contractă-le, trimiţând forţa pământului în sus.
4. Presează muşchii psoas de la şolduri până la plexul solar şi T11.
5. Întinde coloana vertebrală în sus ca un val, extinzând fiecare vertebră de jos până sus.
6. Deschide omoplaţii şi împinge vertebra T11 spre spate. Concomitent, arcuieşte osul sacru rulând şoldurile sub corp. Simte labele picioarelor apăsând în pământ.
7. Fă mâinile să pulseze delicat în ritmul bătăilor inimii, contractându-le uşor şi destinzându-le în ritmul sângelui care pulsează în degete.

8. Apasă cu limba pe cerul gurii, conectând Canalul Conducător cu Canalul Concepţiei şi activând pompa craniană. Rotunjeşte umerii, cufundă pieptul şi retrage bărbia, trimiţând forţă pământească prin tendoanele braţelor şi mâinilor. Deschide mâinile în timp ce forţa pământească ajunge în degete.
9. Pe contracţia inimii şi în timp ce deschizi mâinile, expiră cu forţă, strângând dan-tien-ul inferior ca un pumn încleştat. Concomitent, trage în sus organele genitale, închide anusul şi strânge articulaţiile coatelor pentru a crea o tensiune uşoară care va torsiona toate tendoanele din corp. Apoi inspiră şi relaxează-te.

Coordonarea cu bătăile inimii

10. Când inima se dilată (diastolă), expiri, te laşi pe degetele de la picioare, întinzi tendoanele degetelor de la mâini şi tragi în sus organele sexuale.
11. Când inima se contractă (sistolă), inspiri şi te laşi în spate pe călcâie, eliberând toată tensiunea din corp.



Poziţia pe contracţia inimii

NEI GONG-UL TENDOANELOR

 Cele opt poziţii ale mâinii şi braţului

Pentru executarea fiecăreia dintre poziţiile următoare, vei expira şi inspira la fel ca în exerciţiul anterior: legănându-te înainte şi înapoi, încordând tendoanele în ritmul bătăilor inimii pentru a ridica forţa pământească în corp.

1. Prima poziţie: Stai în picioare în postura Cămaşa de Fier, cu mâinile în dreptul feţei, cu palmele orientate spre corp şi degetele îndreptate unele spre altele. Expiră şi inspiră la fel ca mai sus. Pe expiraţie, depărtează omoplaţii şi cufundă pieptul, ducând mâinile înainte. Simultan, torsionează tendoanele mâinilor, punând accent pe degetele mijlocii.
2. A doua poziţie: Ţine mâinile la nivelul ochilor, cu palmele înclinate una spre cealaltă, în formă de acoperiş. Expiră şi inspiră la fel ca mai sus. Pe dilatarea inimii, expiră şi torsionează tendoanele, lăsând braţele să se depărteze la aproximativ 30 de centimetri de corp. Concentrează-te pe tendoanele degetelor mici.



Prima poziţie în
Nei Gong-ul Tendoanelor



A doua poziţie în
Nei Gong-ul Tendoanelor

3. A treia poziţie: Ţine mâinile la nivelul abdomenului, cu palmele îndreptate una spre cealaltă la o distanţă de aproximativ 20 de centimetri. Expiră şi inspiră la fel ca mai sus. Când expiri şi torsionezi tendoanele de la glezne în sus, lasă braţele să se mişte înainte. Simultan, întinde uşor degetele mari de la mâini în sus şi celelalte patru degete înainte. Concentrează-te asupra tendoanelor degetelor mari.
4. A patra poziţie: Ţine mâinile la nivelul abdomenului, cu palmele în jos. Expiră şi inspiră la fel ca mai sus. Pe expiraţie, du braţele în sus şi în exterior (aproximativ 15 centimetri în fiecare direcţie), concentrându-te asupra dosului mâinilor. Simte rezistenţa faţă de forţa descendentă.
5. A cincea poziţie: Stai în picioare, cu mâinile la aproximativ 45-60 de centimetri în faţa plexului solar, cu palmele înclinate uşor una înspre cealaltă. Expiră şi inspiră la fel ca mai sus. Când expiri şi torsionezi tendoanele, apropie braţele la aproximativ 30 de centimetri de corp. Îndreaptă-ţi atenţia asupra degetelor mici.
6. A şasea poziţie: Ţine mâinile la nivelul umerilor la aproximativ 30 de centimetri distanţă de corp, cu palmele spre piept şi coatele în jos, relaxate. Expiră şi inspiră la fel ca mai sus. Pe expiraţie, lasă braţele să se deplaseze aproximativ 15 centimetri înainte, în sus şi spre exterior, cu mişcări animate.

Îndreaptă-ţi atenţia asupra coloanei vertebrale şi a mişcărilor ca de bici, simţind cum coloana se umple de forţa pământească.



A treia poziţie
în Nei Gong-ul Tendoanelor



A patra poziţie
în Nei Gong-ul Tendoanelor



A cincea poziţie
în Nei Gong-ul Tendoanelor

7. A şaptea poziţie: Ţine mâinile la nivelul taliei, cu palmele în sus şi degetele îndreptate unele spre altele, ca un coş. Expiră şi inspiră la fel ca mai sus. În timp ce expiri şi torsionezi tendoanele, mişcă braţele înainte şi în sus aproximativ 30 de centimetri. Îndreaptă-ţi atenţia spre coloana vertebrală, simţind că se încarcă cu forţă pământească.
8. A opta poziţie: Îndoaie genunchii suficient cât să ţii mâinile la câţiva centimetri în faţa lor, cu palmele în sus. (Ţine spatele drept.) Expiră şi inspiră la fel mai sus. În timp ce expiri şi torsionezi tendoanele, îndreaptă genunchii aproape complet şi du braţele înainte şi în sus folosind omoplaţii, nu muşchii braţelor. Direcţionează energia pământească în mâini şi degete şi simte coloana vertebrală încărcându-se cu forţa pământului.



A şasea poziţie
în Nei Gong-ul Tendoanelor



A şaptea poziţie
în Nei Gong-ul Tendoanelor



A opta poziţie
în Nei Gong-ul Tendoanelor

 Exerciţii efectuate împreună cu un partener

Pentru efectuarea acestor exerciţii, în fiecare poziţie partenerul se sprijină pe încheieturile mâinilor tale. Îl respingi uşor atunci când torsionezi tendoanele de la glezne în sus, conform principiilor din Nei Gong-ul Tendoanelor.

1. Prima poziţie (mâinile la nivelul nasului şi palmele orientate una spre cealaltă): Partenerul stă înclinat, sprijinindu-se pe încheieturile mâinilor tale. Absoarbe şi stochează energia lui în tendoanele tale, apoi torsionează-ţi tendoanele – punând accentul pe degetele mijlocii – pentru a-l respinge.
2. A doua poziţie (mâinile înclinate în formă de acoperiş, la nivelul ochilor): Partenerul se sprijină pe încheieturile mâinilor tale. Absoarbe şi înmagazinează energia lui în tendoane, apoi tensionează tendoanele – punând accentul pe degetele mici – pentru a-l respinge.
3. A treia poziţie (mâinile ţinând o „minge” la nivelul abdomenului): Partenerul se sprijină pe încheieturile tale pe linia degetelor mari. În timp ce îl respingi, ţine coatele îndoite şi extinde puterea din umeri.





A doua poziţie cu un partener

4. A patra poziţie (mâinile cu palmele în jos în faţa abdomenului): Partenerul se sprijină pe partea de deasupra a încheieturilor tale. În timp ce îl respingi, simte qi-ul ridicându-se din dosul palmelor tale.
5. A cincea poziţie (mâinile la nivelul plexului solar, în formă de acoperiş): Partenerul se sprijină pe partea din faţă a încheieturilor tale. În timp ce îl respingi, concentrează-te asupra tendoanelor din degetele mici şi foloseşte mişcarea ca de bici a coloanei pentru a genera forţă.
6. A şasea poziţie (mâinile la nivelul umerilor cu palmele spre tine şi coatele în jos): Partenerul se sprijină în punctul unde degetul mare se articulează cu încheietura mâinii. În timp ce îl respingi, intensifică mişcarea ca de bici a coloanei pentru a genera forţă.
7. A şaptea poziţie (mâinile la nivelul taliei cu palmele în sus, formând un coş): Partenerul se sprijină pe punctul unde degetul mare se articulează cu încheietura mâinii. Înainte de a-l respinge, ai grijă să blochezi articulaţiile umerilor şi să utilizezi mişcarea coloanei.
8. A opta poziţie (genunchii îndoiţi, mâinile formând un coş la nivelul genunchilor): Partenerul îşi pune mâinile pe umerii tăi şi se sprijină de ei.

Lasă-te în jos şi absoarbe energia lui în tendoanele tale. Torsionează tendoanele şi ridică-te puţin pentru a-l respinge. Simte forţa pământească pulsând de-a lungul coloanei vertebrale.



A opta poziţie cu un partener

9. Mişcările de încheiere: Scutură corpul, apoi relaxează-te şi zâmbeşte tendoanelor. Colectează energia în dan-tien-ul inferior.

Exerciţii efectuate la perete

Pentru a efectua aceste exerciţii, stai în picioare la aproximativ o lungime de braţ de un perete şi lasă-te încet înspre el, apoi împinge-te în poziţie verticală torsionând tendoanele. Câteva dintre poziţiile exerciţiului anterior au fost eliminate aici, deoarece nu pot fi executate la perete.

1. Prima poziţie (mâinile la nivelul nasului şi palmele orientate una spre celalaltă): Sprijină-te de perete pe dosul palmelor şi încheieturilor. Întinde degetele de la picioare şi torsionează tendoanele pentru a te împinge înapoi în poziţia verticală.
2. A doua poziţie (mâinile în formă de acoperiş la nivelul ochilor): Sprijină-te de

perete pe muchia cubitală (linia degetului mic) a mâinilor. Absoarbe impulsul în tendoane, apoi întinde degetele de la picioare şi torsionează tendoanele pentru a te împinge înapoi în poziţia verticală.

3. A cincea poziţie (mâinile la nivelul plexului solar, în formă de acoperiş): Sprijină-te de perete pe muchia cubitală (linia degetului mic) a mâinilor. Absoarbe impulsul în tendoane, apoi întinde degetele de la picioare şi torsionează tendoanele pentru a te împinge înapoi în poziţia verticală.
4. A şasea poziţie (mâinile la nivelul umerilor, cu palmele spre tine şi coatele în jos): Sprijină-te de perete pe dosul palmelor. Angrenează-ţi tendoanele pentru a-ţi absorbi şi înmagazina forţa, apoi torsionează-le pentru a te împinge înapoi în poziţia verticală. Simte mişcarea ca de bici a coloanei vertebrale.
5. A şaptea poziţie (mâinile la înălţimea taliei, cu palmele în sus, formând un coş): Sprijină-te de perete pe dosul încheieturilor (la nivelul taliei). Activează tendoanele pentru a-ţi absorbi şi înmagazina forţa, apoi torsionează-le pentru a te împinge înapoi în poziţie verticală. Simte mişcarea ca de bici a coloanei vertebrale.
6. Scutură mâinile şi picioarele, apoi colectează energia în ombilic.

Lovirea cu fasole mung

Pentru acest exerciţiu loveşte tendoanele cu o şosetă de bumbac pe care o umpli cu aproximativ 0,5 kg de fasole mung. În timp ce pregăteşti fiecare parte a corpului pentru lovire, înghite salivă jos în abdomen.

1. Braţ: Întinde braţul stâng şi loveşte pe liniile degetului mijlociu, degetului mic, degetului mare şi dosului palmei. Loveşte punctul cotului de trei ori pe fiecare linie, apoi loveşte de-a lungul liniei spre mână. Întoarce-te pe acelaşi traseu până în partea de sus a gâtului, apoi înapoi la cot. Repetă secvenţa pe celălalt braţ.

2. Trunchi şi picior: Întinde piciorul stâng în faţă şi loveşte pe linia degetului mare de la picior (umărul stâng, mijlocul trunchiului, piciorul drept), pe linia degetului mic de la picior (axila stângă, partea stângă a cutiei toracice, piciorul drept), pe linia degetului mijlociu de la picior (umărul stâng, organele din partea stângă, piciorul drept) şi pe linia de pe partea posterioară a piciorului (partea stângă a coloanei, partea posterioară a piciorului drept). Pentru fiecare linie începe loviturile de la umărul stâng şi coboară pe trunchi spre piciorul drept până la laba piciorului, apoi urmăreşte acelaşi traseu înapoi până la gât. Repetă fiecare linie pe partea cealaltă a corpului.



Linia degetului mijlociu

FUZIUNEA CELOR OPT CANALE EXTRAORDINARE

 Formula 1: Deschiderea Canalului Marelui Pod şi a Canalului Regulator

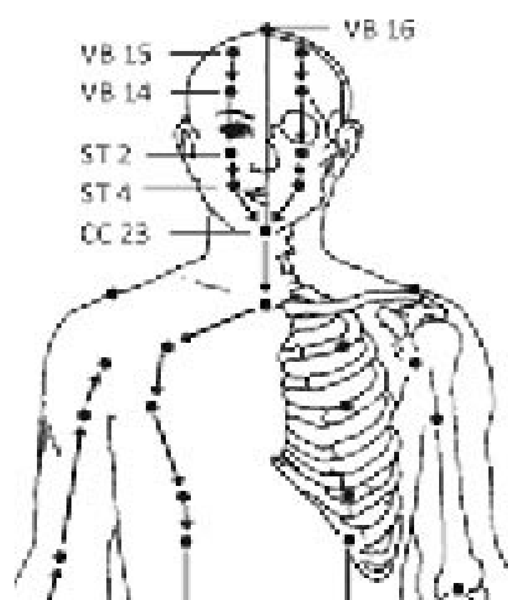
1. Stând jos sau în picioare, efectuează practicile Surâsul Interior, Fuziunea celor Cinci Elemente şi Fuziunea Cosmică. Du aceste energii purificate în dan-tien-ul inferior şi creează o perlă puternică. Adu perla în perineu.
2. Ridică perla de-a lungul fiecăruia din cele trei Canale Pătrunzătoare. Inspiră şi ridică perla, apoi expiră şi lasă toate toxinele din canal să se scurgă în pământ. Adu perla înapoi în perineu.
3. Desparte perla în două perle şi ridică-le pe Canalele Pătrunzătoare drept şi stâng la punctele VB 16 (Vezică Biliară 16) în creştetul capului. Pune degetele mijlocii pe aceste puncte şi roteşte-le în spirală până când le simţi amorţite şi te furnică. Ţinând pe loc degetele mijlocii, pune degetele arătătoare pe VB 17 (la 4 centimetri în spatele punctelor VB 16) şi inelarele pe VB 15 şi roteşte-le în spirală până la apariţia senzaţiei de furnicătură.
4. Du toate cele trei degete în punctele VB 14. Împinge qi-ul lichid din coroană în frunte.
5. Plasează toate cele trei degete pe ST2 (Stomac 2) şi simte energia scurgându-se prin ochi în acest punct. Du degetele la ST 4 şi presează uşor în sus. Drenează energia qi infinită din coroană în acest punct.

 Partea yin

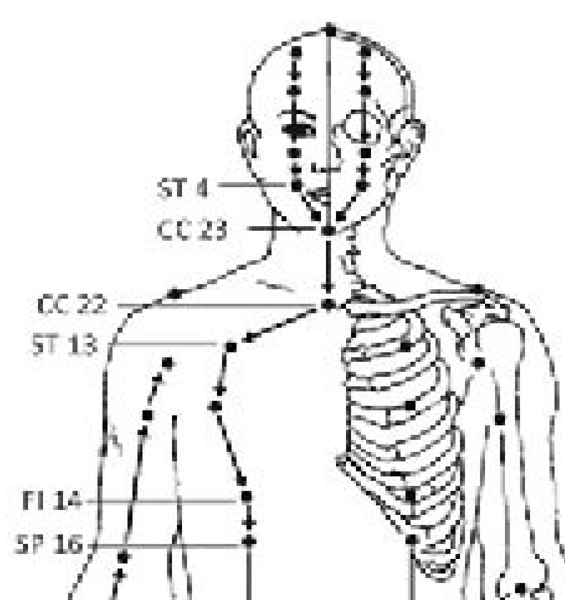
6. Ţinând în continuare degetele la ST 4, lasă energia să ajungă la punctul CC 23 (Canalul Concepţiei 23), situat imediat sub bărbie. Apasă acest punct în sus spre limbă cu ambele degete mari. Apasă cu unul din degetele mari pe stern, apoi apasă arătătorul, mijlociul şi inelarul de la mâna stângă în punctul CC

22. Lasă energia să se scurgă în acest punct.

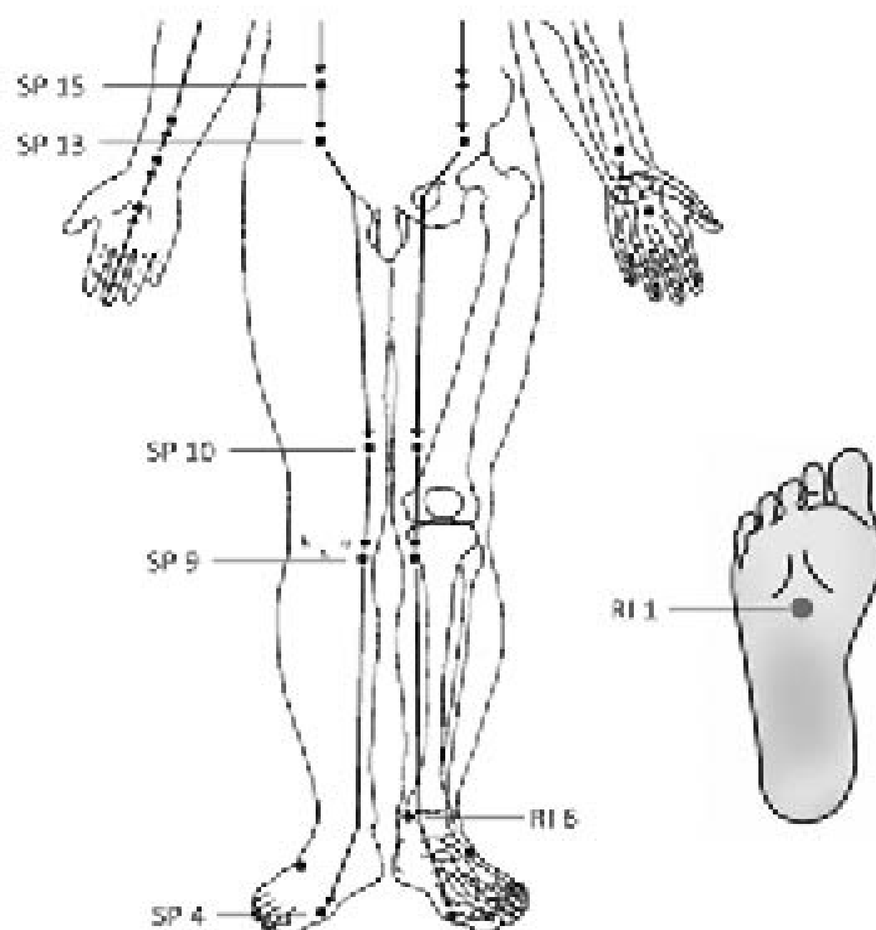
7. Du arătătoarele, degetele mijlocii şi inelarele de la ambele mâini la ST 13. Masează-le şi apoi masează punctele ST 16, situate imediat deasupra sfârcurilor. Întoarce-te la ST 13, apoi mergi în jos direct la FI 14 (Ficat 14), între coastele a opta şi a noua. Masează profund aceste puncte, lăsând energia să pătrundă în oase, apoi du degetele imediat sub cutia toracică pe linia sfârcurilor – SP 16 (Splină 16). Lasă Elixirul de Aur să curgă în aceste puncte.
8. Masează SP 15 (situate chiar sub SP 16, la nivelul ombilicului), SP 13 (sub SP 15, pe extremitatea superioară a femurului), SP 10 (deasupra părţii mediane a genunchiului) şi SP 9 (pe faţa interioară a piciorului, mai jos de genunchi). Lasă elixirul să curgă în jos la toate aceste puncte.



Puncte de pe cap și față



Trasee de pe partea anterioară a corpului



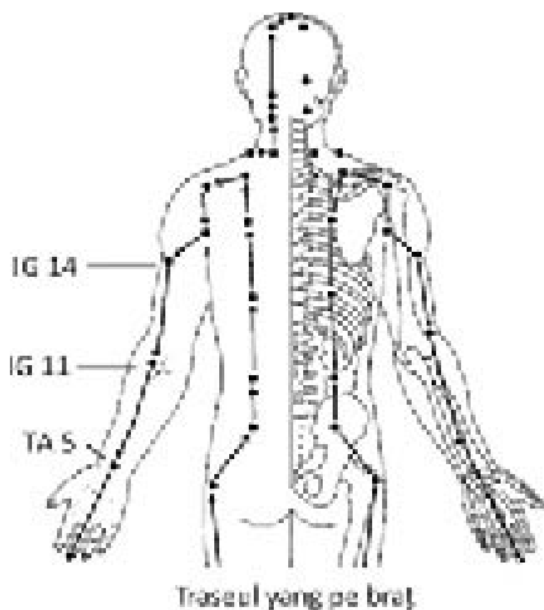
Trasee din partea inferioară a corpului

Deschiderea Canalului Marelui Pod și a Canalului Regulator

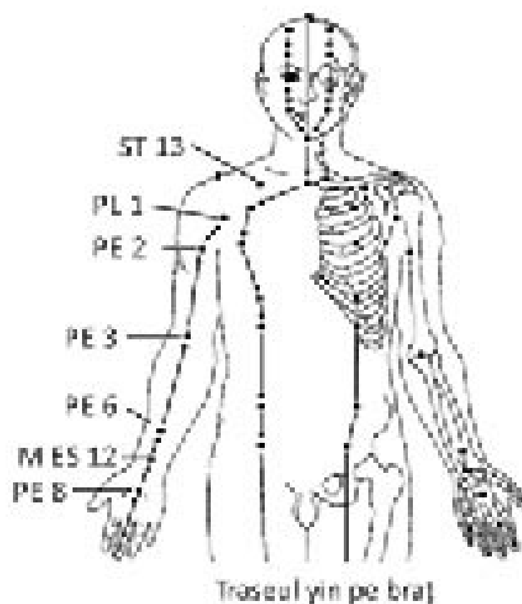
9. Masează RI 6 (Rinichi 6) (la o lăţime de deget sub astragalul de pe partea interioară), SP 4 (pe muchia labei piciorului, la două lăţimi de deget sub articulaţia rotundă a degetului mare) şi RI 1 (talpă). RI 1 este o antenă pentru captarea energiei pământeşti, de aceea deschide-l larg în timp ce elixirul curge încet în el.
10. Împreunează mâinile şi lasă Elixirul de Aur să curgă din coroană până la tălpi.

Traseul yang

11. Pune degetele pe VB 41 (între al patrulea şi al cincilea os metatarsian). Lasă energia să se reverse în sus pe exteriorul piciorului într-o linie dreaptă de la VU 62 (Vezica Urinară 62) (la o lăţime de deget sub astragalul de pe partea exterioară) la VB 34 (imediat sub capul fibulei) şi la VB 31 (la jumătatea distanţei dintre genunchi şi articulaţia şoldului).
12. Adu energia în spate prin VB 29 (la capătul exterior al pliului şoldului când şoldul e flexat) până la VU 48. Du degetele ambelor mâini la punctele de pe spate: VU 47, VU 42, VU 38, apoi direct sus pe spate până la TA 15 (Triplul Arzător 15), în vârful omoplatului. Masează punctele IS 10 (Intestin Subţire 10) şi IS 9 la capătul ambelor axile.



Traseul yang pe braţ



Traseul yin pe braţ

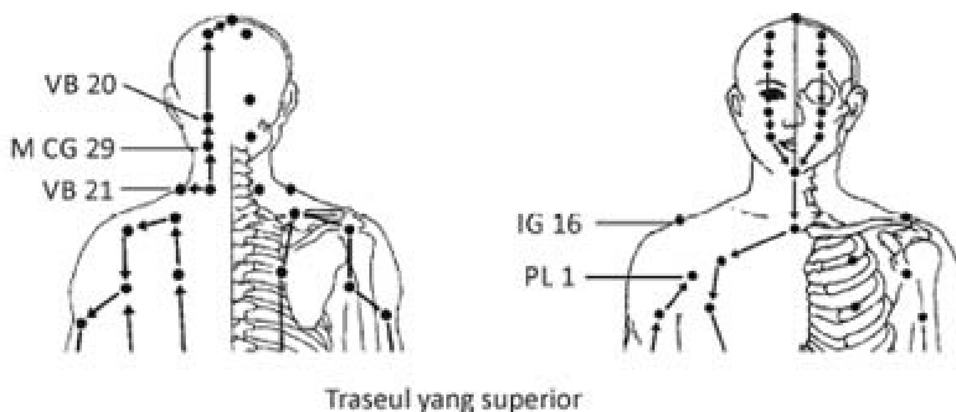
13. Împreunează mâinile. Lasă energia să coboare din coroană la tălpi şi apoi să urce iarăşi până la IS 9. Lasă energia să vibreze în spatele ochilor.

Unirea traseelor yang şi yin de pe braţe

14. Pune cele trei degete de la mâna dreaptă pe punctul IG 14 (Intestin Gros 14), apoi pe IG 11 (marginea exterioară a îndoiturii cotului) şi TA 5 (la două lăţimi de deget faţă de centrul încheieturii mâinii, pe faţa posterioară a braţului). Lasă Elixirul de Aur să curgă prin aceste puncte.
15. Fă legătura între punctele yang şi punctele yin ducând degetele mâinii drepte la PE 8 (Pericard 8) (centrul palmei) de pe palma stângă. Ridică degetele în sus pe partea yin a braţului, atingând M ES 12 (Extra – Extremitatea Superioară), PE 6, PE 3, PE 2 şi PL 1 (Plămân 1).
16. Odihneşte-te şi simte elixirul circulând în braţul stâng, apoi repetă paşii 14 şi 15 pe braţul drept.

Traseele yang superioare

17. Pune degetele de la ambele mâini pe punctele PL 1, apoi pe IG 16. De aici du-le la VB 21, M CG 29 (Extra – Cap/Gât)şi VB 20, situate la baza craniului.
18. Împreunează mâinile şi lasă energia să danseze încet pe toată întinderea Canalului Marelui Pod şi a Canalului Regulator. Fă legătura între cele două părţi cu ajutorul minţii.
19. Colectează energia în ombilic şi efectuează un automasaj qi.



Traseul yang superior

FUZIUNEA CELOR OPT CANALE
EXTRAORDINARE

 Formule de protecţie energetică

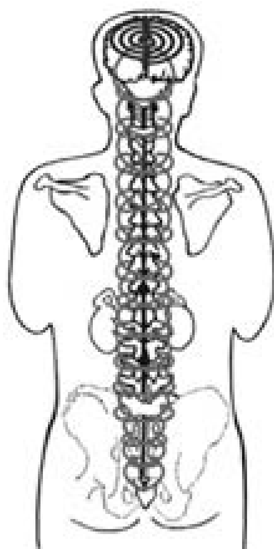
 Formula 2: Tăierea măduvei spinării

Această practică deschide blocajele spinale.

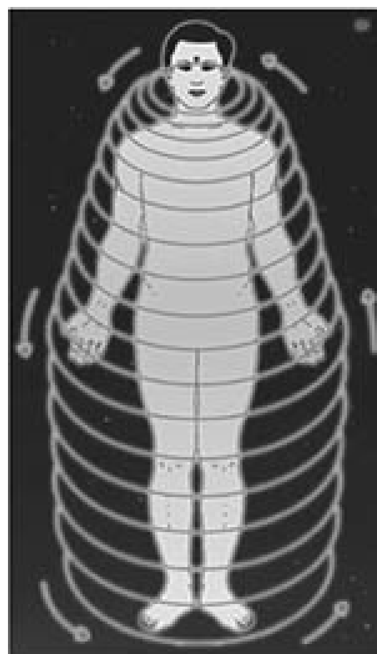
1. Dacă începi direct cu acest exerciţiu, efectuează exerciţiul Fuziunii celor Cinci Elemente pentru a forma o perlă, apoi fă perla să circule de câteva ori în Orbita Microcosmică.
2. Ţine perla în centrul gâtului, trimiţând energie cosmică până când ai o senzaţie de amorţeală în acest centru. Apoi inspiră şi expiră cu forţă pentru a proiecta perla afară din gât.
3. Învârte perla pe orbită deasupra capului până la C7, apoi las-o să „taie" corpul la nivelul punctului C7. Proiectează perla în afară prin partea anterioară a corpului la acest nivel, roteşte-o în orbită în jurul capului până la T1, apoi taie din nou corpul la T1.



Tăierea măduvei spinării



Orbita Microcosmică a măduvei spinării



Tăierea începând de la al treilea ochi

4. Continuă să proiectezi perla afară prin partea anterioară a corpului şi să faci orbite din ce în ce mai largi deasupra capului, tăind de fiecare dată la nivelul următoarei vertebre în jos. Când vertebrele sunt amorţite şi simţi furnicături, continuă să roteşti în orbită şi să tai prin sacrum şi coccis.
5. Încheie rotind în sus în elipse din ce în ce mai mici, până când perla ajunge din nou în centrul gâtului.

 Formula 3: Orbita Microcosmică a măduvei spinării

1. Efectuează exerciţiul Fuziunii celor Cinci Elemente pentru a forma o perlă, apoi fă-o să circule de câteva ori prin Orbita Microcosmică. Încordează anusul şi lasă perla să înoate în sacrum. Lasă perla să înoate încet în sus prin măduva spinării până la punctul Perna de Jad, apoi du-o în creier. Înfăşoară perla în jurul creierului în interiorul craniului, apoi coboar-o lent prin interiorul coloanei vertebrale, pe partea din faţă.
2. Lasă perla să înoate în coccis, apoi ascendent pe exteriorul coloanei, pe partea posterioară a acesteia. Înfăşoar-o în jurul creierului în interiorul craniului, apoi coboar-o pe partea anterioară, exterioară a măduvei, astfel încât să

încercuiască toată coloana.

3. Lasă perla să înoate în coccis, apoi în sus pe partea posterioară a măduvei spinării, pe exterior, şi adânc în creier. Roteşte-o în spirală în jurul craniului, apoi în jos prin măduva spinării până la coccis.
4. Repetă această Orbită Microcosmică a măduvei spinării până când qi-ul se prelinge afară din măduva spinării.

 Formula 4: Tăierea începând de la al treilea ochi

1. Ţine perla în adâncul celui de-al treilea ochi, apoi proiectează-o afară. Roteşte-o în sensul acelor de ceasornic şi în sens contrar pentru a tăia în şi prin gât, apoi ridic-o înapoi la al treilea ochi.
2. Repetă acest pas, rotind perla în orbite din ce în ce mai ample, astfel încât să tai prin fiecare vertebră, împingând perla adânc în toate organele şi glandele.
3. Încheie trecând din nou perla prin al treilea ochi şi lăsând energia să se reverse de-a lungul gâtului şi pieptului, ajungând să se rotească în spirală în dan-tien-ul inferior.

 Formula 5: Sfredelirea în cap

1. Du perla în al treilea ochi şi roteşte-o în spirală prin creier până în spatele capului. Continuă să sfredeleşti pe orizontală din puncte diferite de pe frunte şi faţă până în spatele capului şi dintr-o parte în alta a craniului. Sfredeleşte adânc în ochi, nas şi urechi. Nu lăsa nicio zonă nelucrată.
2. Sfredeleşte perla vertical din punctul pai-hui până la bărbie. Sfredeleşte pe verticală pornind din puncte de pe tot creştetul capului. Simte cum creierul este pătruns de energie multiorgasmică.

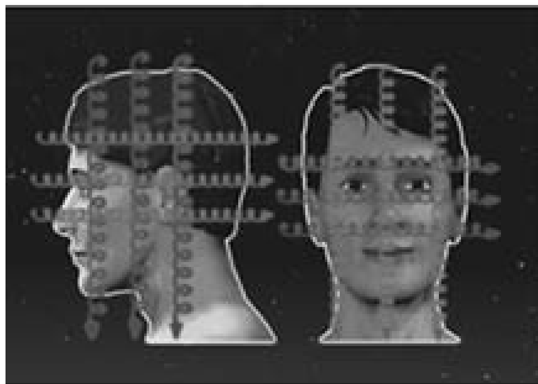
 Formula 6: Tăierea simţurilor

Ţine perla la aproximativ 1,3 centimetri în faţa ochilor şi roteşte-o în spirală adânc sub piele în trei opturi, după cum urmează.

1. Roteşte perla într-o spirală descendentă până la linia inferioară a ochiului stâng, trecând pe deasupra în jurul urechii stângi ei, apoi urcă pe sprânceana stângă înapoi la al treilea ochi.
2. De la punctul dintre sprâncene, roteşte perla în spirală în piele şi coboar-o la linia inferioară a ochiului drept, peste vârful urechii drepte, apoi coboară în jurul urechii şi urcă pe sprânceana dreaptă la punctul dintre sprâncene.
3. De la al treilea ochi roteşte perla într-o spirală descendentă pe partea stângă a nasului, apoi traversează în diagonală la colţul drept al gurii. Încercuieşte gura până la colţul stâng, apoi urcă pe partea dreaptă a nasului până la al treilea ochi.

 Formula 7: Protecţia fluturelui

1. Du perla la stern şi împarte-o în două perle. Porneşte din punctele ST 16 (situate chiar deasupra sfârcurilor), taie în cutia toracică şi roteşte perlele într-o spirală spre exterior şi în arcuri descendente, ca aripile unui fluture.
2. Lărgeşte spiralele cu fiecare circuit până când ajung să cuprindă tot corpul şi aura. Fă 20 de spirale, apoi colectează energie în ombilic şi efectuează un automasaj qi.





Sfredelirea în interiorul capului   Tăierea simțurilor

Sfredelirea capului cu energie



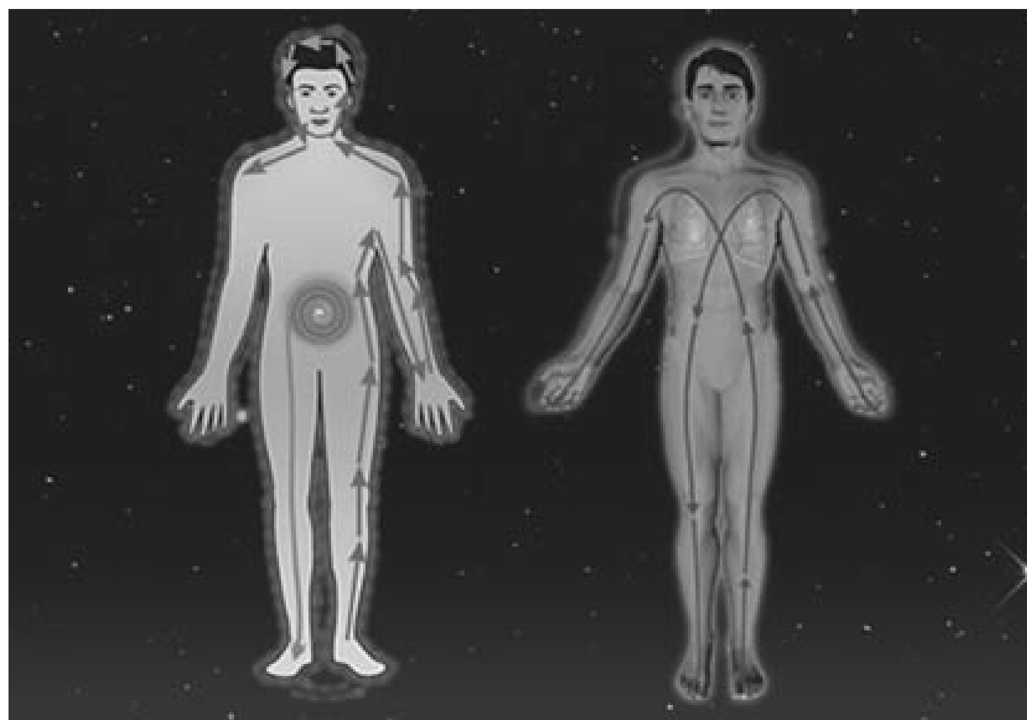
Protecția fluturelui

Formula 8: Sigilarea aurei

1. Roteşte perla în spirală profund în ombilic, apoi trimite-o în jos pe partea anterioară a piciorului drept, până la degetul mare. Trece-o în degetul mare de la piciorul stâng. Urcă energia prin fiecare deget de la piciorul stâng, apoi ridic-o pe partea exterioară a piciorului stâng şi pe partea stângă a

trunchiului până la axilă.

2. Du energia ascendent pe interiorul braţului şi mâinii stângi, apoi pe exteriorul braţului de la degete până la umăr. Acum du energia peste creştetul capului până la umărul drept.
3. Mişcă perla în jos pe exteriorul braţului drept, apoi pe interiorul lui, după care coboar-o pe partea dreaptă a trunchiului şi pe piciorul drept până la degete. Du prin fiecare deget, apoi urcă o fâşie de energie prin interiorul piciorului drept, în jurul perineului şi coboar-o pe interiorul piciorului stâng până la degete.
4. Du perla în sus pe partea anterioară a piciorului stâng până la pelvis, apoi traversează trunchiul pe diagonală pentru a ajunge la clavicula dreaptă. Du-o în jos pe interiorul braţului drept până la degete, apoi în sus pe exteriorul braţului şi peste creştet.
5. Du energia din umărul stâng în jos pe exteriorul braţului stâng, apoi în sus pe partea interioară a braţului stâng până la claviculă. Traversează trunchiul în diagonală descendent pentru a ajunge la şoldul drept, apoi dirijează energia în jos pe partea anterioară a piciorului drept.
6. Du perla în sus pe partea posterioară a piciorului drept şi pe fesa dreaptă până la T11. Treci în diagonală prin T11 în sus, pentru a ajunge la omoplatul stâng. Dirijează perla în jos pe interiorul braţului stâng, apoi în sus pe exterior până la umăr şi peste creştet. Dirijeaz-o în jos pe exteriorul braţului drept, apoi în sus pe interior până la omoplatul drept. Coboară energia în diagonală, traversând punctul T11, şi coboar-o pe partea posterioară a piciorului drept până la degete. Urcă energia pe partea anterioară a piciorului stâng şi colecteaz-o în ombilic. Sime aura în jurul tău şi lasă-ţi spiritul să facă implozie cu energie multiorgasmică şi energia compasiunii.



Laterale Față



Spate

Sigilarea aurei

FUZIUNEA CELOR OPT CANALE EXTRAORDINARE

Practică avansată de fuziune

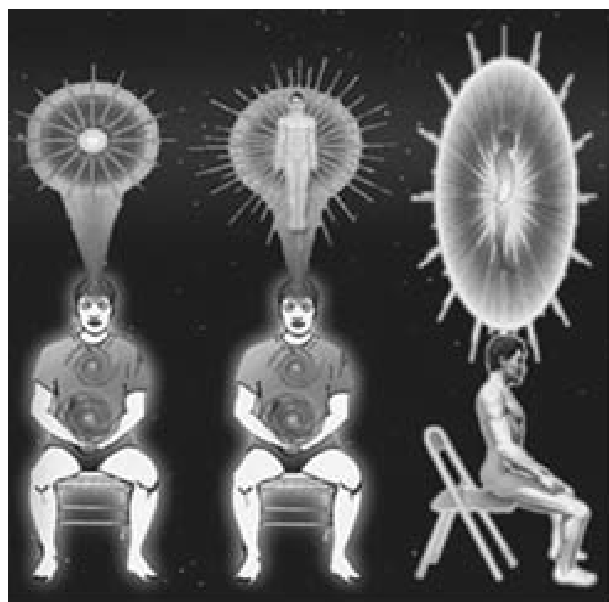
 Formarea corpului energetic

1. Practică formulele 1-8 descrise anterior, apoi adu perla în perineu.
2. Inspiră forţa vitală în reprize mici – până la ombilic, până la inimă şi apoi până la coroană.

Înghite saliva ascendent şi expiră cu putere pentru a arunca perla afară prin coroană. Simte perla extinzându-se cu energie din Steaua Polară, Carul Mare şi forţa particulelor cosmice. Urcă energie pământească din labele picioarelor şi simte cum perla se măreşte şi mai mult.

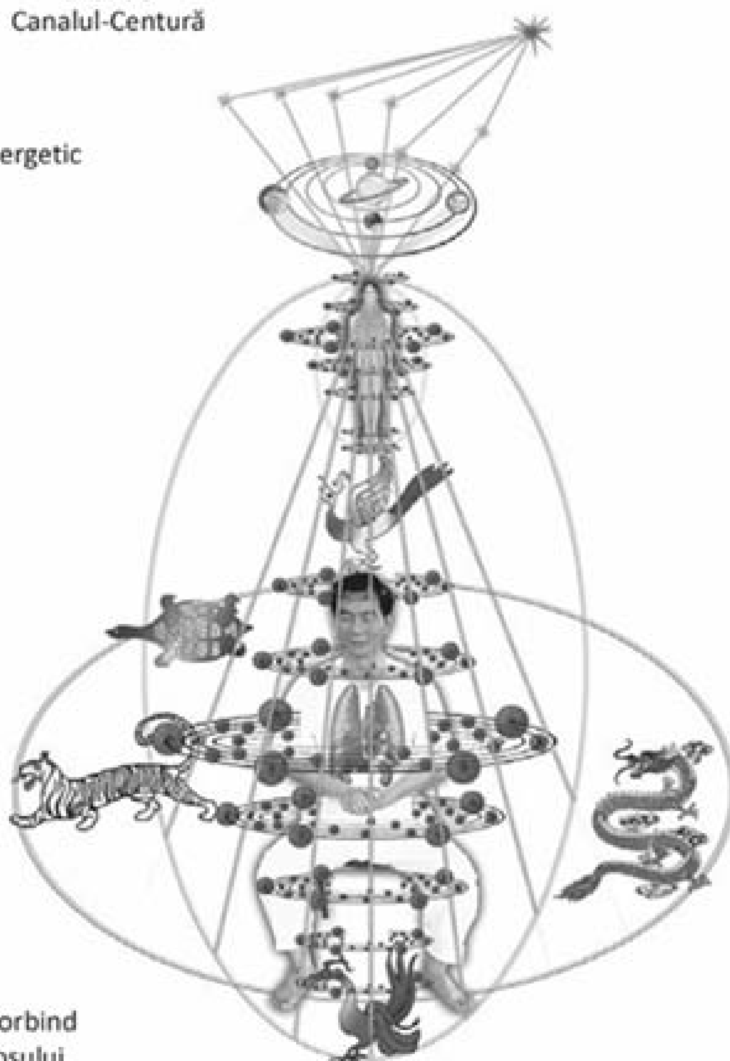
3. Relaxează simţurile în timp ce formezi corpul energetic deasupra coroanei.
4. Deplasează Orbita Microcosmică în corpul fizic, apoi deschide coroana şi copiază traseul Orbitei Microcosmice în corpul energetic. Formează încă o perlă în corpul fizic şi arunc-o în corpul energetic, făcând-o să circule prin ambele Orbite Microcosmice.
5. Transferă Canalele Pătrunzătoare în corpul energetic. Deplasează energia prin Canalul-Centură, ridicând-o în spirală prin coroană pentru a încercui corpul energetic şi corpul fizic, legând toate canalele între ele şi protejându-le.
6. Efectuează formulele 1-8 în corpul energetic. Lasă corpul energetic să călătorească cu grijă pentru a absorbi energiile Stelei Polare, Carului Mare, ale altor stele şi ale planetelor.
7. După ce termini, micşorează corpul energetic într-o perlă. Activează pompa craniană, uită-te sus în coroană şi activează lumina călăuzitoare. Trage perla jos în lumina călăuzitoare şi inspir-o înapoi în coroană.

8. Deplasează perla în Orbita Microcosmică pentru a-ţi hrăni corpul fizic cu energiile ei, apoi coboar-o în cazan. Roteşte în spirală şi condensează toate energiile în cazan. Încheie cu un automasaj qi.



Extinde Orbita Microcosmică	Extinde Canalele Pătrunzătoare	Extinde Canalul-Centură

Extinderea corpului energetic



Simte perla absorbind energiile cosmosului.



Nivelul 5

Al cincilea nivel din sistemul Tao Universal este descris în patru cărţi Tao Universal publicate de editura Destiny Books: *Taoist Astral Healing*, *Advanced Chi Nei Tsang*, *Golden Elixir Chi Kung* şi *Tai Chi Fa Jin*. Aceste practici continuă procesul de rafinare a capacităţii corpului fizic de a canaliza energiile subtile ale pământului şi cosmosului.

Vindecarea Astrală Taoistă

Teorie: Vindecarea Astrală Taoistă reprezintă al doilea nivel al Vindecării Cosmice în cadrul Artelor Vindecătoare din sistemul Tao Universal. Numim această practică „Vindecare Cosmică" deoarece prin ea învăţăm în ultimă instanţă să folosim forţele naturii, voinţei umane şi particulelor cosmice pentru a transforma negativitatea acumulată în corp. Taoistul ştie că oamenii au o capacitate limitată de a stoca qi. Totuşi, dacă reuşim să ne conectăm cu sursele de qi din univers, dobândim o capacitate infinită de a acumula qi şi ne umplem constant din abundenţa fără margini a energiei din jur. Această carte se axează în mod deosebit pe învăţăturile astrologiei taoiste şi explorează modalităţile în care putem întrebuinţa această înţelepciune străveche referitoare la energiile cosmosului în practica noastră spirituală şi vindecătoare.

Principiu: Vindecarea Astrală Taoistă oferă un program pas cu pas ca să ne rafinăm abilitatea de a cultiva, deplasa şi reţine qi-ul din stele şi planete. Expune tehnici avansate pentru atragerea energiilor din stele şi planete astfel încât să ne sporim conştiinţa şi să ne dezvoltăm potenţialul deplin al sufletului. Valorificarea acestor energii îţi permite să rupi cercurile atracţiei şi dependenţei, să fii longeviv şi să-ţi transformi corpul fizic şi corpul energetic în

corpul de lumină pentru a te vindeca pe tine şi a-i vindeca pe alţii pe măsură ce îţi descoperi propria natură divină.

Scop: Scopul practicilor noastre de meditaţie este de a ne sincroniza cu frecvenţele energetice şi câmpul de conştiinţă al planetelor şi stelelor, apoi de a le integra în corpul fizic. Ca fii ai universului, nu numai că suntem creaţi de inteligenţa divină şi din substanţa subtilă a cosmosului, ci, dacă dorim, putem fi co-creatori ai procesului său evolutiv.

Qi Nei Tsang avansat

Teorie: Qi Nei Tsang avansat e al doilea nivel al practicilor Qi Nei Tsang. Se bazează pe ideea că fiecare organ din corp are un vânt intrinsec care curge şi circulă sănătos pentru a susţine vitalitatea. Dacă pe traseele energetice interne survin blocaje, vânturile devin forţe răzvrătite care dezechilibrează corpul. Vântul blocat e apăsător, cenuşiu şi bolnav, ca o încăpere umedă fără ventilaţie. Utilizarea practicilor avansate Qi Nei Tsang seamănă cu deschiderea ferestrelor potrivite pentru a lăsa vântul stagnant să iasă şi a facilita restabilirea fluxului sănătos al energiei vitale.

Principiu: Destinderea tensiunii din jurul ombilicului creează un spaţiu unde vânturile bolnave se pot aduna aşa cum se acumulează apa când sapi o groapă în pământ. E ca şi cum ai invita vânturile să se îndrepte spre zona respectivă. Treaba ta e să le colectezi acolo şi, creând mişcare, să le ajuţi să iasă din corp, făcând astfel loc pentru qi-ul sănătos.

Scop: Practicile avansate Qi Nei Tsang te vor călăuzi la un nivel mai profund în cutia toracică, abdomen şi centrul ombilical, învăţându-te să foloseşti tehnicile de masaj cu încheieturile degetelor şi cotul pentru a elimina emoţiile negative, stresul, tensiunea şi boala. Aceste tehnici se aplică pe centrul abdominal, unde se combină şi se stochează forţele universală, cea a particulelor cosmice şi cea pământească.

Qi Gong-ul Elixirului de Aur

Teorie: Cu mii de ani în urmă, taoiştii au perceput schimbarea gustului şi a consistenţei salivei pe parcursul practicilor meditative. Au învăţat că din combinarea salivei cu fluidele şi esenţele hormonale eliberate în timpul activităţilor sexuale se formează un elixir puternic. Taoiştii cred că acest Elixir de Aur nu reprezintă doar un agent fizic de vindecare, ci şi un agent transformator esenţial în pregătirea pentru activitatea spirituală (energetică) mai înaltă.

Principiu: Qi Gong-ul Elixirului de Aur cuprinde douăsprezece posturi care dezvoltă şi utilizează puterea vindecătoare a salivei. Zece dintre ele implică adunarea energiei şi a forţelor prin părul de pe corp, care pe de o parte acţionează ca un filtru pentru energia negativă, iar pe de alta poate fi întrebuinţat pentru stocarea surplusului de energie pozitivă. Aceste exerciţii te vor ajuta să-ţi dezvolţi capacităţile de autovindecare care revitalizează organele şi favorizează longevitatea şi vitalitatea spirituală.

Scop: Practicile Qi Gong-ului Elixirului de Aur utilizează energiile salivei, fluidelor hormonale şi qi-ul pentru a crea puternicul Elixir de Aur în vederea dobândirii sănătăţii, vindecării şi transformării spirituale.

Tai chi fa jin

Teorie: Tai chi fa jin este forma de descărcare tai chi qi gong din sistemul Tao Universal. Puterea de a descărca energie reprezintă abilitatea practicantului de a degaja forţă sau putere fără a depune un efort evident. Ea implică cultivarea puterii adâncul în interior şi o descărcare calculată a acestei puteri într-o formă extrem de concentrată şi executată cu multă atenţie.

Principiu: Forma de descărcare tai chi qi gong e o formă de stil yang cu treisprezece mişcări (opt porţi şi cinci poziţii) în patru direcţii, începând din nord şi rotind 360^o în sens contrar acelor de ceasornic, apoi 360^o în sensul acelor de ceasornic. Paşii necesari pentru fa jin vor fi explicaţi prin prisma practicilor predate în cadrul sistemului Tao Universal, inclusiv structura Cămăşii de Fier, transferul de putere din dan-tien şi rotirea taliei aşa cum sunt predate în forma de bază de tai chi qi gong şi qi gong-ul dan-tien-ului, şi cuplarea între yin şi yang aşa cum e predată în practicile Fuziunii şi în meditaţiile Kan şi Li.

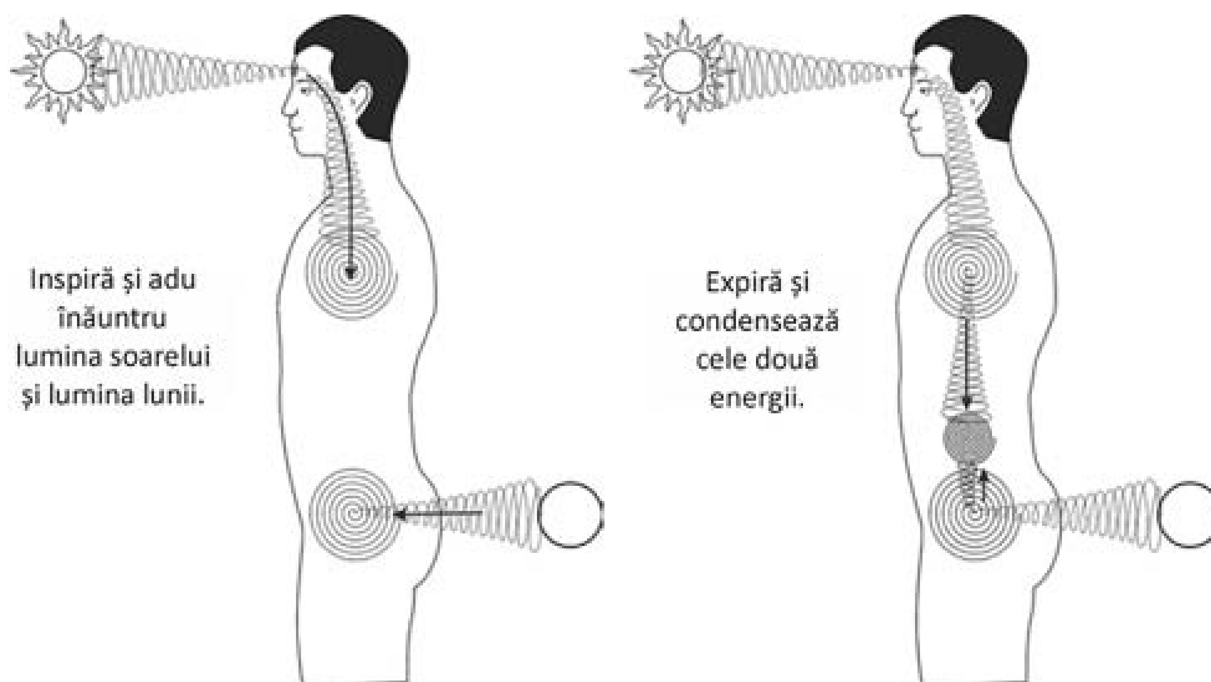
Scop: Fa jin este transformarea energiei yang şi a tensiunii oponentului, care sunt neutralizate adânc în pământ şi în dan-tien-ul inferior şi combinate cu

energie yin. Din această îmbinare rezultă o explozie de jin, descărcată apoi împotriva oponentului. Realizând zilnic practica fa jin, întipăreşti forma în corpul energetic, astfel încât vei lua cu tine forma şi mişcările ei în următorul nivel de existenţă când vei părăsi corpul fizic.

 Meditaţia 1: Triunghiul Pământ-Soare-Lună

Înaintea oricărei practici de Vindecare Astrală taoistă e importat să „te încălzeşti” cu câteva exerciţii de bază din qi gong-ul cosmic, tai chi, yin tao etc.

1. Deschide cele trei dan-tien-uri în cele şase direcţii, apoi practică Surâsul Interior şi Orbita Microcosmică.
2. Conectează-te cu forţa Pământului-mamă: expiră profund în pământ şi inspiră energie albastră răcoroasă în palme, tălpi şi perineu. Stochează această energie în dan-tien-ul inferior.
3. Îndreaptă-ţi atenţia asupra osului sacru şi reprezintă-ţi o lună plină strălucitoare, albă-argintie în spatele tău, a cărei lumină radiază pe sacrum. Inspiră lumina lunii prin sacrum în centrul sexual, unde se combină cu energia sexuală albastră. Trage în sus anusul, perineul şi organele sexuale şi contractă uşor muşchii din jurul prostatei/uterului şi ovarelor. Practică acest pas timp de 5-10 minute.
4. Îndreaptă-ţi atenţia spre punctul dintre sprâncene şi reprezintă-ţi un soare auriu strălucitor în faţa ta. Absoarbe particulele de lumină furnicătoare în al treilea ochi şi în glanda pituitară. Inspiră lumina şi dirijeaz-o de la al treilea ochi şi glanda pituitară în jos la inimă.



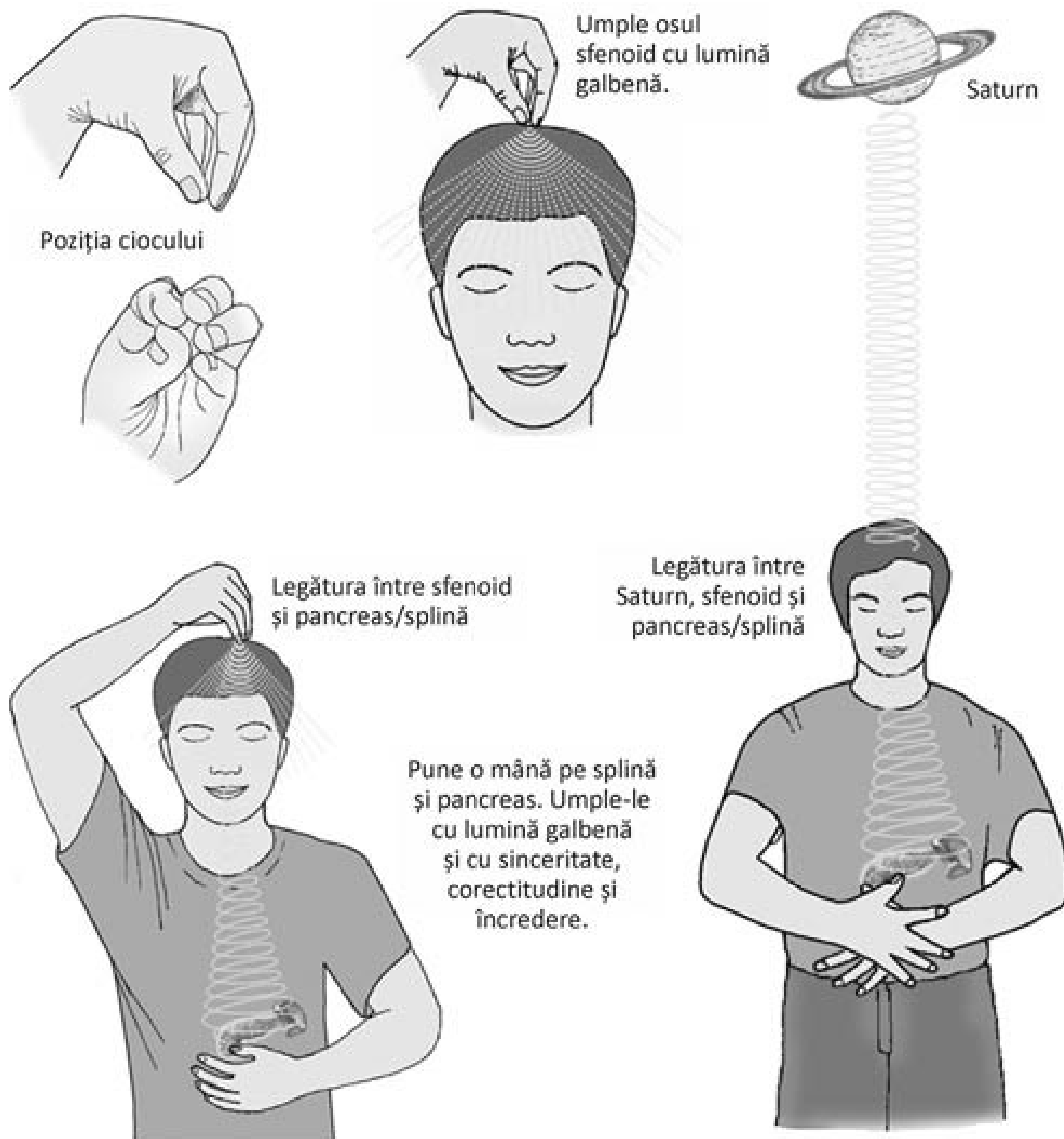
Conectarea energiei solare şi lunare în corp

5. Emite sunetul inimii – *ho-o-o-o-o* – pentru a curăţa şi echilibra energia inimii. Simte iubire, pace, răbdare şi respect în timp ce soarele străluceşte în inimă. Combină culoarea galbenă-aurie a luminii solare cu roşul viu al iubirii şi compasiunii în centrul inimii (în spatele sternului, pe linia dintre sfârcuri). Acumulează mai multă lumină solară, până simţi „înflorirea compasiunii”.
6. Inspiră lumina albă-argintie a lunii în sacrum şi în centrul sexual şi simultan lumina solară aurie în al treilea ochi şi în centrul inimii. Expiră şi condensează cele două energii în spatele ombilicului, coborând energia inimii prin aortă şi ridicând energia sexuală prin vena cavă. Continuă timp de 10-15 minute, până când dan-tien-ul şi corpul vibrează cu energie orgasmică.
7. Mişcă această energie în perineu şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică de 9-18 ori. Simte cum perineul se conectează cu Pământul, osul sacru cu Luna, coroana cu Steaua Polară şi Carul Mare, iar al treilea ochi cu Soarele.
8. Adună energie în dan-tien-ul inferior şi odihneşte-te. Încheie cu un automasaj qi.

Meditaţia 2: Întărirea organelor

şi echilibrarea emoţiilor

1. Deschide cele trei dan-tien-uri în cele şase direcţii, apoi efectuează Surâsul Interior şi Orbita Microcosmică.
2. Fă o minge densă de qi în dan-tien-ul inferior şi conectează-o cu forţa pământească. Atinge foarte uşor – cu o „atingere ca de fluture” – oasele craniene şi simte ritmul cranio-sacral. Extinde conştientizarea acestui ritm la 5-50 de centimetri depărtare de corpul fizic.
3. Pune mâna nedominantă pe splină/pancreas şi umple aceste organe cu lumina galbenă a sincerităţii şi încrederii. Strânge degetele mâinii dominante într-un cioc şi poziţionează-l uşor pe coroană pentru a te conecta cu osul sfenoid.
4. Lasă qi-ul să se mişte între cele două mâini şi între splină/pancreas şi osul sfenoid. Când simţi conexiunea, pune mâinile în faţa dan-tien-ului, extinde structura cranială şi ridică ochii, privind prin coroană. Vizualizează planeta Saturn şi lasă-i lumina de un galben intens să strălucească coborând în coroană, direct în osul sfenoid, splină şi pancreas, încărcându-le cu energie.
5. Pune mâna nedominantă pe plămâni şi aşază mâna dominantă întinsă pe osul parietal stâng. Umple-le cu lumina albă a curajului şi echităţii. Repetă pasul 4 pentru a conecta plămânii cu osul parietal stâng şi umple-le cu lumina albă a planetei Venus.
6. Pune o mână pe ficat şi cealaltă (cu palma întinsă) pe osul parietal drept. Umple-le cu lumina verde a bunătăţii. Repetă pasul 4 pentru a conecta ficatul şi osul parietal drept cu Jupiter, încărcându-le cu energia verde-intens a acestei planete.
7. Pune o mână pe inimă şi cealaltă pe osul frontal. Umple-le cu lumina roşie a iubirii, păcii şi respectului. Repetă pasul 4 pentru a conecta inima şi osul frontal cu Marte şi umple-le cu energia roşie caldă a acestei planete.
8. Pune o mână pe punctul Poarta Vieţii şi cealaltă pe osul occipital. Umple-le cu lumina albastră a blândeţii. Repetă pasul 4 pentru a conecta rinichii şi osul occipital cu planeta Mercur, încărcându-le cu energia ei de un albastru profund.



Splina/pancreasul, osul sfenoid și planeta Saturn

9. Vizualizează cele cinci planete deasupra coroanei şi lasă lumina lor să se reverse în toate intrările craniene, conectându-se profund cu organele. Reuneşte toate aceste energii în dan-tien-ul inferior şi condensează-le într-o minge de qi. Fă mingea de qi să circule în Orbita Microcosmică de 9-18 ori.
10. Adună energie în dan-tien-ul inferior şi încheie cu un automasaj qi.

 Meditaţia 3: Întărirea câmpurilor energetice

1. Repetă meditaţia 2 descrisă mai sus. De această dată conectează organele, oasele craniene şi planetele cu elementul asociat lor, după cum urmează: splină/pământ; plămâni/metal; ficat/lemn; inimă/foc; rinichi/apă. Ia-ţi timpul necesar pentru a conecta aceste forţe elementare, apoi amestecă energiile elementare şi planetare în organe.
2. Lasă energia, culoarea şi virtutea fiecărui organ să se extindă în sistemul corporal corespondent după cum urmează, apoi lasă-le să se extindă în câmpul aurei:
3. Splină/osul sfenoid/Saturn/elementul pământ/sistemul muscular sau limfatic.
4. Plămâni/osul parietal stâng/Venus/elementul metal/aparatul respirator.
5. Ficat/osul parietal drept/Jupiter/elementul lemn/sistemul tendoanelor şi ligamentelor.
6. Inimă/osul frontal/Marte/elementul foc/sistemul circulator.
7. Rinichi/osul occipital/Mercur/elementul apă/structura oaselor şi sistemul hormonal.
8. Simte energia puternică, multicoloră umplându-ţi şi înconjurându-ţi tot corpul, apoi adaugă energia solară şi energia lunară: Soare/elementul foc/pericard/al treilea ochi/sistemele limfatic şi imunitar; Lună/elementul apă/ organele sexuale/sacrum/sistemul hormonal.
9. Vizualizează toate planetele deasupra şi în jurul tău şi lasă energiile lor să se mişte liber prin corp. Condensează aceste energii într-o minge de qi în dan-tien-ul inferior şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică. Adună-le din nou în dan-tien-ul inferior, încheind cu un automasaj qi.

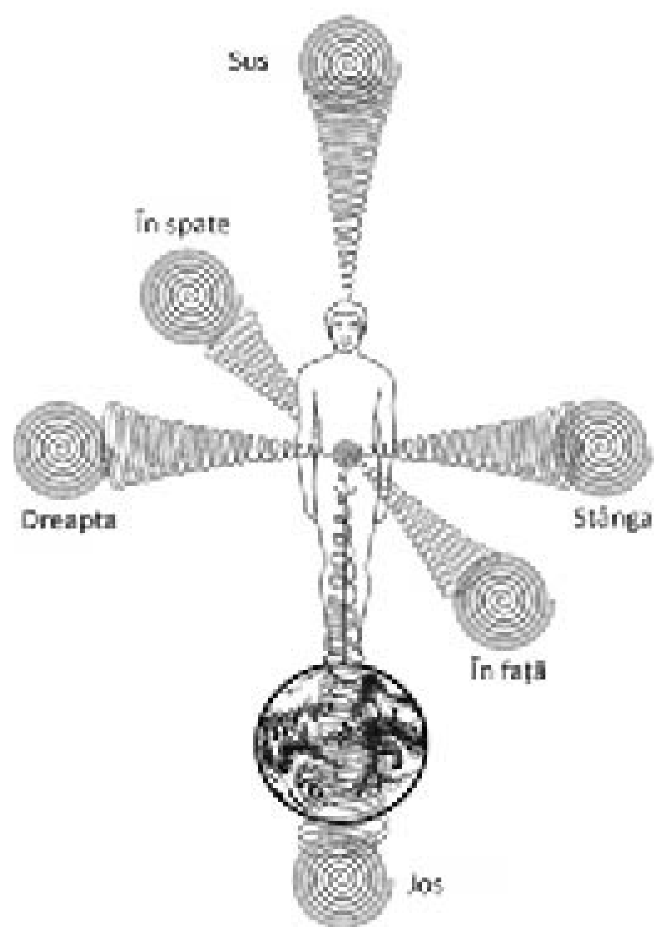
 Meditaţia 4: Conectarea cu forţele stelare şi galactice

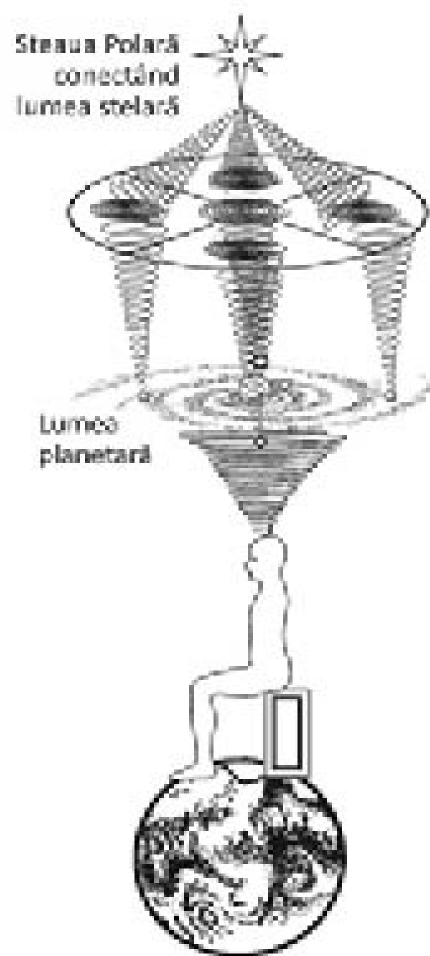
1. Deschide cele trei dan-tien-uri în cele şase direcţii, apoi efectuează Surâsul Interior şi Orbita Microcosmică.
2. Formează o minge densă de qi în dan-tien-ul inferior şi conectează-te cu forţa pământească.
3. Conectează cele 6 galaxii din cele 6 direcţii cu lumină aurie.

4. Conectează-te cu Steaua Polară şi cele 5 Palate, extinzându-ţi conştiinţa dincolo de Calea Lactee în galaxia din jurul Stelei Polare.
5. Deplasează energia în Orbita Microcosmică, după care colectează energia în ombilic şi fă un automasaj qi.



Lasă lumina și energia
să se extindă, umplând tot
corpul, până încep să stră-
lucească și în câmpul aural
din afară.



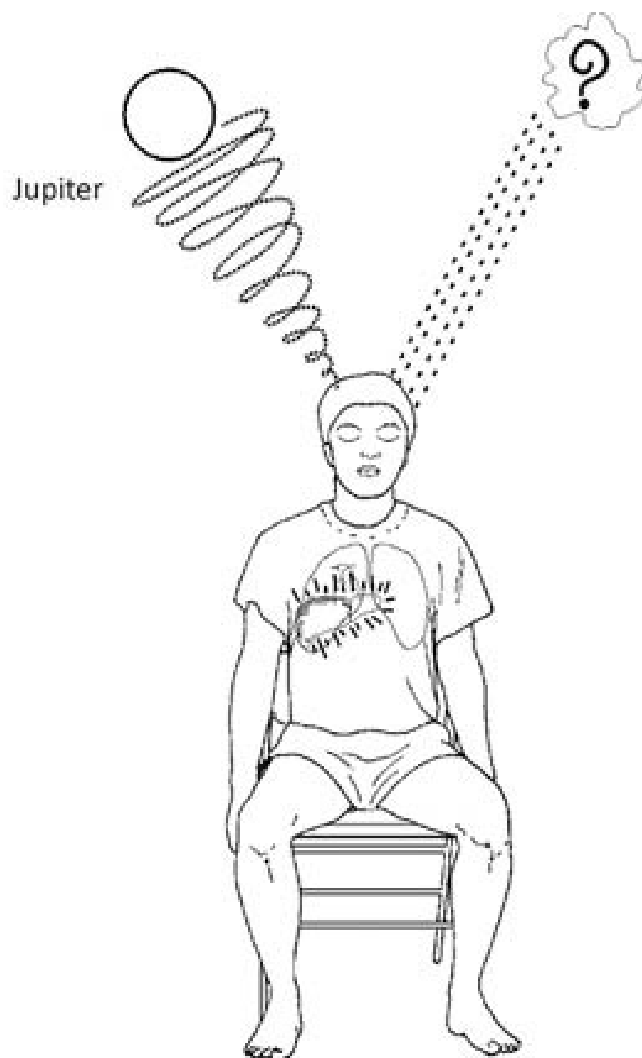


Conexiunea galactică cu cele cinci palate în cele șase direcții

 Meditaţia 5: Echilibrarea influenţelor planetare şi stelare

Înainte de a începe acest exerciţiu, determină care forţă elementară este cea mai puternică şi care este cea mai slabă în fiinţa ta.

1. Deschide cele trei dan-tien-uri în cele şase direcţii, apoi practică Surâsul Interior şi Orbita Microcosmică.
2. Condensează o minge densă de qi în dan-tien-ul inferior şi conectează-te cu forţa Pământului-mamă.
3. Conectează organele, oasele craniene, planetele, galaxiile şi forţele elementare ca în meditaţiile anterioare.



Echilibrarea energiei: influența lui Jupiter reflectă un qi puternic al ficatului, pe când influența planetei Venus întărește qi-ul slab în plămâni

4. Identifică elementul cel mai puternic (Jupiter/ficat în exemplul de faţă) şi umple corpul cu culoarea lui – în acest caz, verde.
5. Acum schimbă culoarea din corp şi câmpul aural în culoarea celui mai slab sistem – în exemplul dat, alb/Venus/plămâni. Pune ambele mâini pe plămâni şi absoarbe culoarea albă în ei. Pune o mână pe osul parietal stâng şi simte legătura lui cu plămânii.
6. Când simţi conexiunea, pune mâinile în faţa ombilicului şi întoarce ochii spre stânga, în sus şi apoi peste cap – privind prin osul parietal şi prin craniu afară, în direcţia planetei Venus şi a galaxiei albe. Vizualizează o minge albă deasupra ta şi lasă-i energia să strălucească direct în corpul tău.
5. Repetă de câteva ori tranziţia de la cel mai puternic la cel mai slab element,

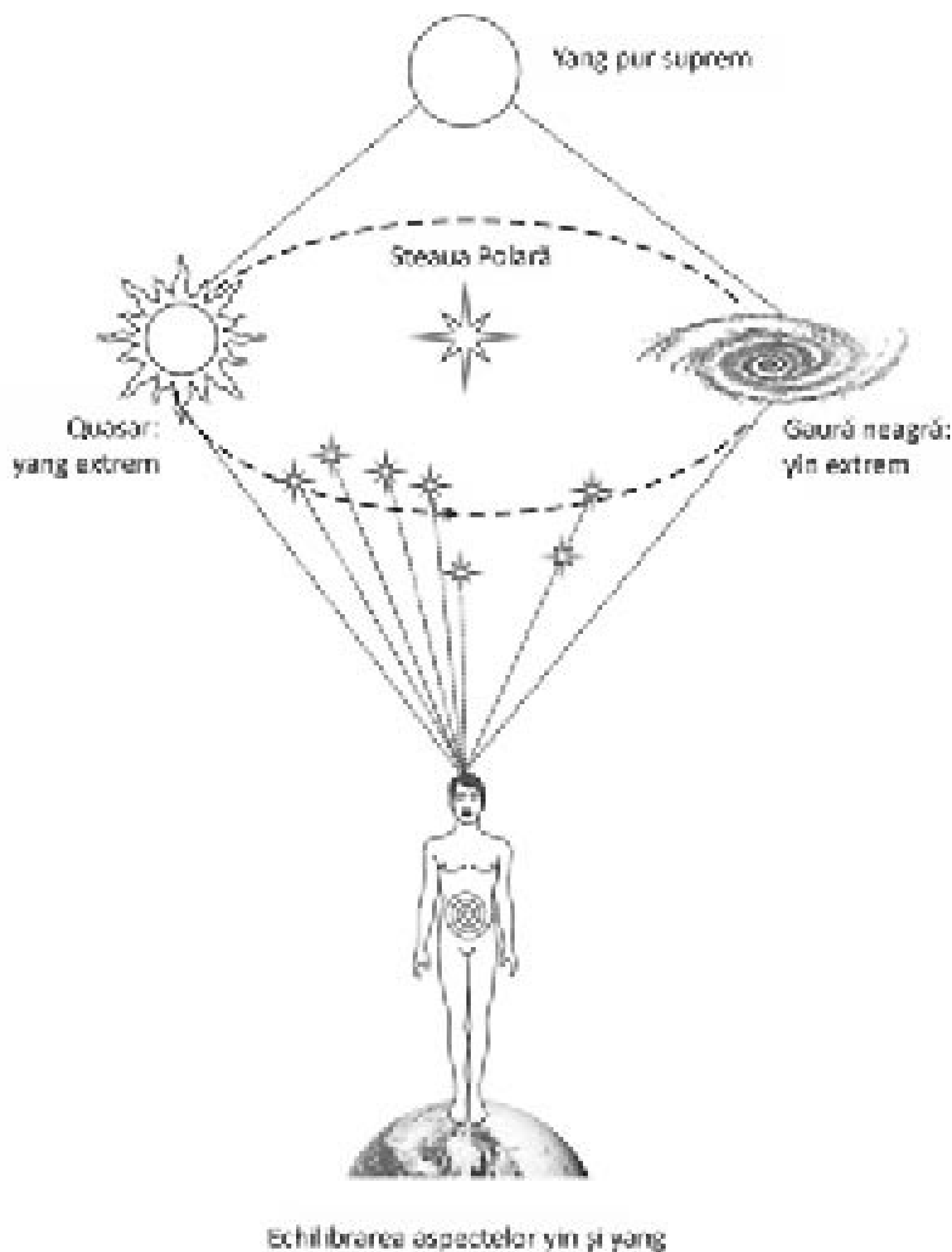
până când simţi că energiile lor s-au mai echilibrat. Dacă paşii de mai sus nu dau rezultate, lasă culoarea sistemului mai puternic (în acest caz, verdele) să se proiecteze prin sistemul slab (în exemplul prezent, prin osul parietal stâng/Venus/galaxia albă) până când simţi limpede culoarea sistemului slab. Apoi lasă această culoare să umple tot corpul – în special aparatul respirator – şi aura.

6. Condensează o minge de qi în dan-tien-ul inferior şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică. Readu-o în dan-tien-ul inferior şi odihneşte-te, apoi încheie cu un automasaj qi.

 Meditaţia 6: Echilibrarea extremelor yin/yang în lumea stelelor

Exersează suficient timp pentru a stăpâni cele cinci meditaţii anterioare înainte de a trece la cea prezentă, întrucât poate fi vătămătoare în cazul în care nu eşti bine pregătit.

1. Începe cu încălzirile şi exerciţiile recomandate pentru meditaţiile precedente, asigurându-te că ai stabilit o împământare bună.
2. Extinde-ţi conştiinţa în lumea stelelor. Conectează-te cu Steaua Polară şi Carul Mare, lăsând lumina lor să îţi umple dan-tien-ul superior. Vizualizează două puncte de o parte şi de alta a Stelei Polare: un punct extrem de luminos/yang (quasar) şi un punct extrem de întunecos/yin (gaură neagră).
3. Vizualizează cele două puncte încercuind Steaua Polară din ce în ce mai repede. Lasă-le să se învârtă în cerc în timp ce tu îţi deplasezi conştiinţa în şi prin Steaua Polară.
4. La un moment dat, punctele vor orbita atât de repede, încât hotarele dintre yin şi yang vor începe să se estompeze şi vei percepe o senzaţie de ridicare. Lasă procesul să continue până când yin şi yang se contopesc, dând naştere unei energii yang pure.
5. Întoarce-te în locul Wu Qi – nimicul sau vidul – şi odihneşte-te, lăsând exerciţiul să-şi facă efectul.

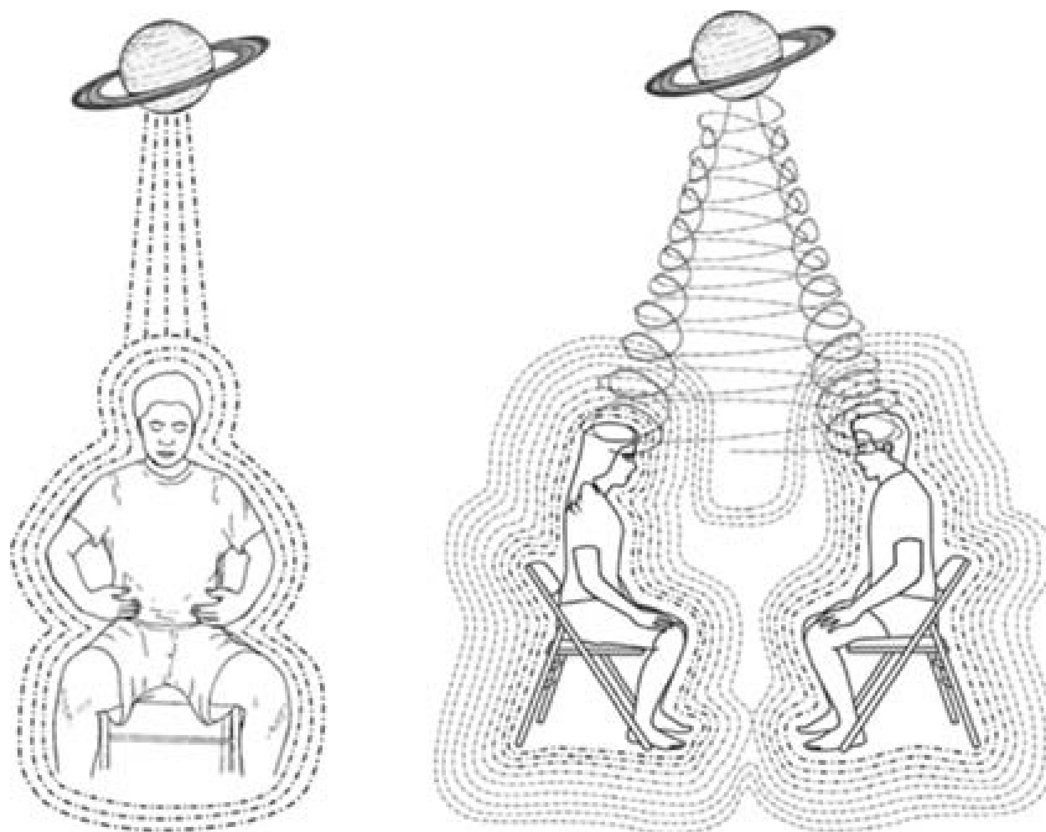


Echilibrarea aspectelor yin şi yang

Meditaţia 7: Conştientizarea stadiului yin

1. Încălzeşte-te, apoi deschide cele trei dan-tien-uri în cele şase direcţii şi efectuează practica Surâsului Interior şi Orbitei Microcosmice.
2. Condensează o minge densă de qi în dan-tien-ul inferior şi conectează-te cu energia Pământului-mamă.

3. Îndreaptă-ţi atenţia asupra ritmului cranian şi extinde-l în câmpul aural. (Dacă meditezi într-un grup, în acest moment conectează-te cu câmpurile energetice ale membrilor grupului.)
4. Relaxează-te şi fii receptiv. Observă energiile care te influenţează în fiecare moment: entităţi naturale, planete, stele individuale, forţe elementare, galaxii, pulsari, quasari, găuri negre etc.
5. La sfârşitul meditaţiei, readu energia în propriul tău câmp. Condensează o minge de qi în dan-tien-ul inferior şi fă-o să circule în Orbita Microcosmică. Adu-o iarăşi în dan-tien-ul inferior şi odihneşte-te. Încheie cu un automasaj qi.



Meditaţia conştiinţei individuală şi cu două persoane, cu influenţa lui Saturn

QI NEI TSANG AVANSAT

 Deschiderea Porţilor Vântului în regiunea ombilicală

1. Cadranul din stânga sus: Apasă cu cotul pe ombilic şi mişcă-l spre stânga elevului (V/270°). Repetă mişcarea din centru spre exterior, înaintând cu intervale de zece grade până la punctul S/180°, apoi revenind la V/270° în acelaşi fel.
2. Cadranul din stânga jos: Redu presiunea, apoi apasă în jos şi în exterior de la 270° la 360°/N înaintând cu intervale de zece grade, apoi întoarce-te la 270°.
3. Cere-i elevului să respire adânc, astfel încât să-ţi respingă cotul. Alungă vânturile în jos de-a lungul picioarelor şi afară din corp prin degetele de la picioare.
4. Cadranul din dreapta jos: Apasă cu cotul spre dreapta elevului – E/90°. Repetă paşii de mai sus în cadranul din dreapta jos de la 90° până la 0° şi de la 0° la 90°.
5. Repetă în cadranul din dreapta sus – de la 90° la 180°. Alungă şi ventilează de 15-20 de ori.

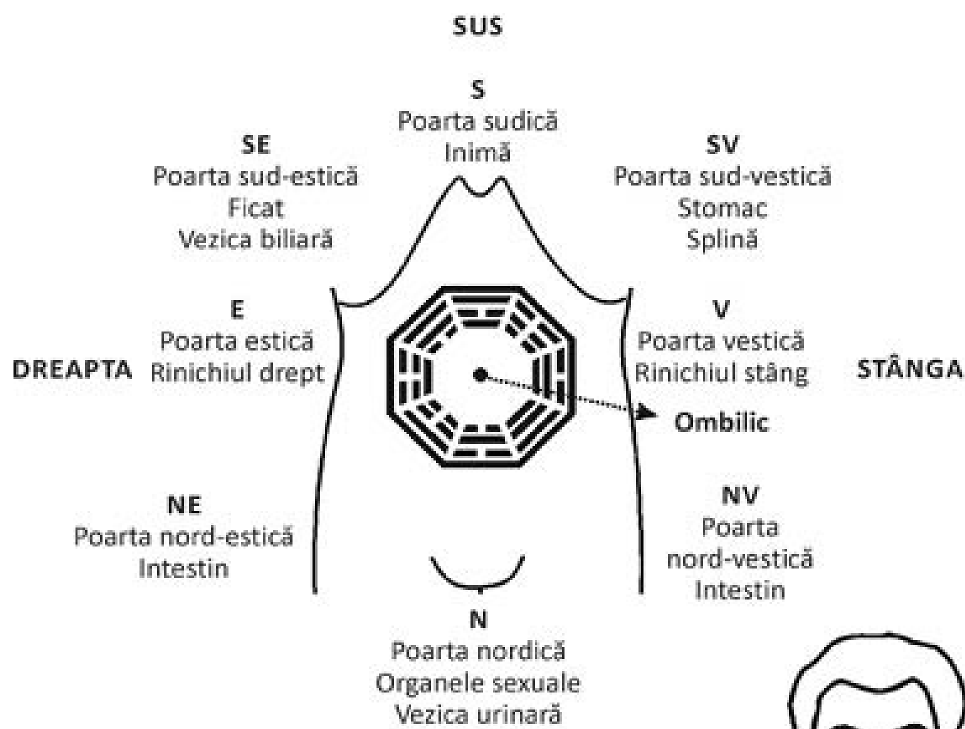
 Eliberarea spaţiului în ba-gua

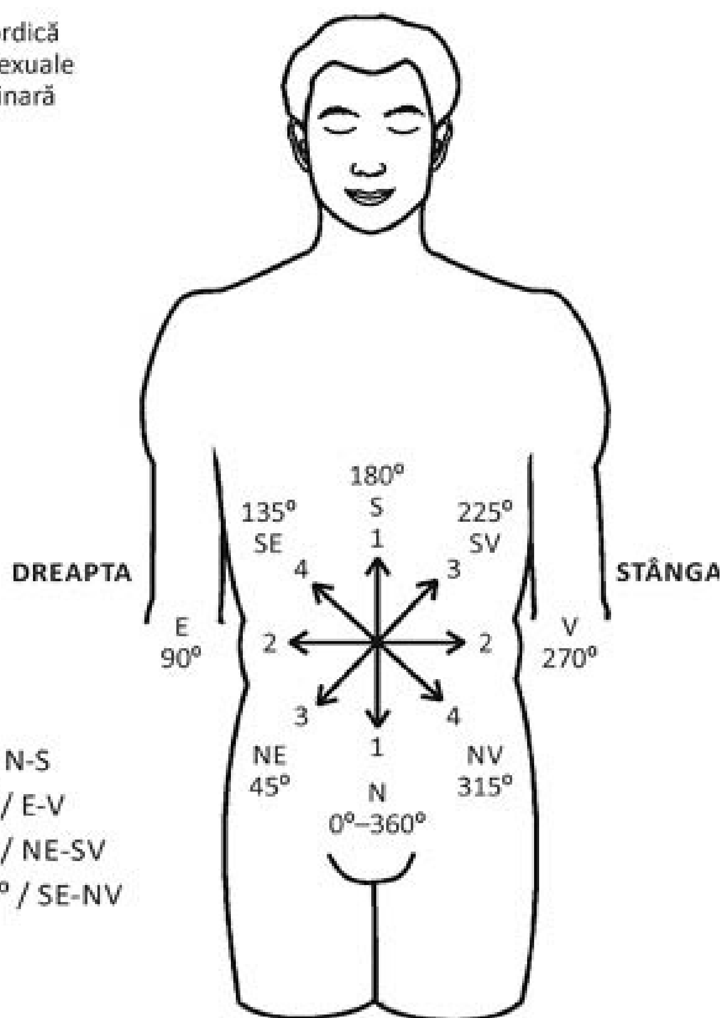
Dacă nu există mult vânt când apeşi în jos, opreşte-te, alungă vântul şi ventilează.

6. Apasă cu ambele mâini sau degete mari pe poarta nordică, situată în partea de jos a celor opt trigrame ($0/360^{\circ}$: vezica urinară/genitale). Repetă la poarta sudică (în partea de sus a celor opt trigrame, inimă, 180°); poarta estică (partea dreaptă a celor opt trigrame, rinichiul drept, 90°); poarta vestică

(partea stângă, rinichiul stâng, 270^{o}); poarta sud-vestică (stânga sus, stomac/splină, 225^{o}); poarta nord-estică (dreapta jos, intestine, 45^{o}); poarta sud-estică (dreapta sus, ficat/vezică biliară, 135^{o}); şi poarta nord-vestică (stânga jos, intestine, 315^{o}). Alungă şi ventilează de 15-20 de ori.

7. Cere-i elevului să apese cu degetele pe ombilic şi să simtă în dan-tien-ul inferior un foc care mistuie vânturile bolnave.
8. Încheie sesiunea cu Dansul maimuţei: Cere-i elevului să se întindă pe spate şi să ridice braţele şi picioarele. Le scutură energic în timp ce râde şi respiră adânc din abdomen.





1: 0°–180° / N-S
2: 90°–270° / E-V
3: 45°–225° / NE-SV
4: 135°–315° / SE-NV

Secvența pentru deschiderea Porților Vântului

QI NEI TSANG AVANSAT

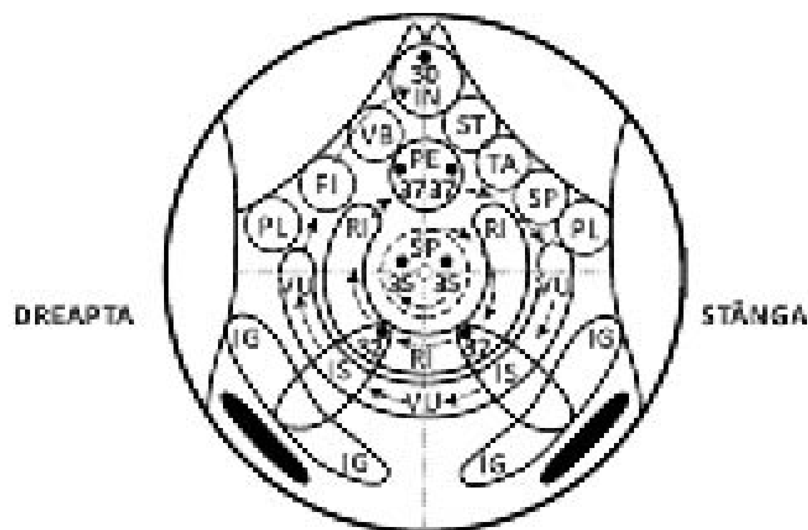
 Primul vânt: ficatul, pericardul şi inima

Apasă punctele cu cotul. Alungă vântul după fiecare punct.

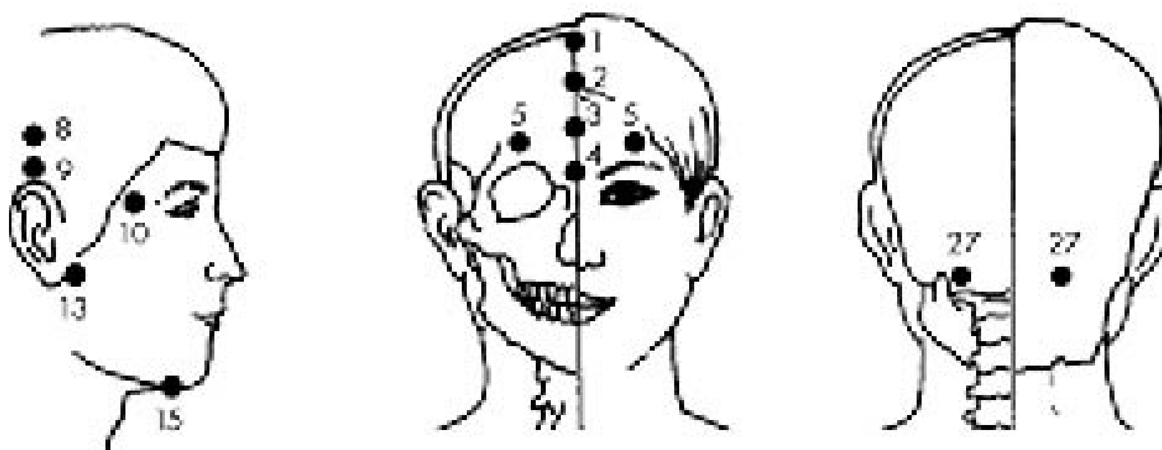
1. Apasă punctul 35 (deasupra ombilicului, în stânga şi în dreapta) şi punctul 32 (sub ombilic, în stânga şi în dreapta).

2. Apasă punctul 37 (mai sus de ombilic, în stânga şi în dreapta) şi punctul 30 (sub stern).

3. Eliberează vântul destinzând zona de sub coaste şi masând ficatul. Cere-i elevului să emită sunetul ficatului (ş-ş-ş-ş-ş-ş).



Puncte ombilicale pentru primul şi al doilea vânt



Puncte pe cap

4. Apasă delicat cu articulaţiile degetelor în punctele 22 şi 23 din partea stângă a cutiei toracice (deasupra sfârcului sau între coastele a patra şi a cincea); mişcă spiralat în sens contrar acelor de ceasornic. Cere-i elevului să emită sunetul inimii (*ho-o-o-o-o*) şi sunetul pericardului (*hii-i-i-i-i-i*).
5. Alungă vânturile din zona inimii mişcând mâna în spirală deasupra inimii şi în jos de-a lungul braţului stâng.
6. Repetă paşii 4 şi 5 pe partea dreaptă.
7. Destinde zona sternului şi a inimii cu articulaţiile degetelor, în cazul femeilor lucrând în jurul sânilor. Alungă vânturile în jos de-a lungul braţului stâng.
8. Apasă punctul 53 (deasupra genunchiului). Pentru a-l găsi, pune mâna direct peste genunchiul elevului. Întinde degetul mare spre partea interioară a piciorului elevului, prinde muşchiul coapsei şi apasă-l cu degetul mare.

Goneşte vântul în jos, apoi repetă acest pas pe celălalt picior.

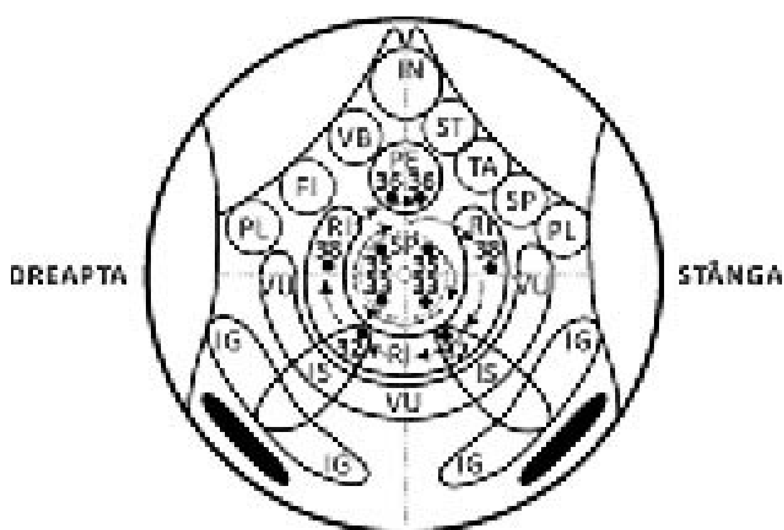
 Al doilea vânt: limba, ochii şi capul

1. Masează zona moale de sub bărbie şi apasă punctul 15 (sub bărbie).
2. Masează maxilarul înapoi/înainte/dedesubt cu degetele mari. Cere-i elevului să încordeze şi să destindă maxilarul încleştând dinţii şi apoi deschizând gura în timp ce masezi ambele laturi.
3. Apasă cu articulaţia degetelor punctul 13 (sub lobul urechii, la extremitatea maxilarului). Lucrează în ambele părţi în timp ce elevul emite şoptit sunetul ficatului (*ş-ş-ş-ş-ş-ş*).
4. Apasă cu articulaţia degetului într-un unghi de 90º pe punctul 2 (punctul central deasupra liniei părului); masează în spirală.
5. Apasă punctul 3 (mijlocul frunţii), punctul 4 (punctul dintre sprâncene) şi punctul 5 (deasupra sprâncenelor). Masează orbita superioară cu degetele mari.
6. Întoarce capul elevului şi masează spiralat cu articulaţiile degetelor în punctul 10 (colţul exterior al fiecărui ochi). Lucrează ambele părţi simultan. Mişcă articulaţiile în spirală pe punctele 8 şi 9 (pe linia centrală deasupra fiecărei urechi), masând ambele părţi în acelaşi timp.
7. Masează în spirală cu articulaţiile degetelor punctul 27 (Iazul Vântului, mai sus de baza craniului, de o parte şi de alta a liniei centrale) şi fă un rotocol pentru a elibera qi-ul stagnant. Învârtind mâinile ca un vârtej, adună vânturile în pământ.

 Al treilea vânt: rinichii

Apasă cotul pe punctele ombilicale ale elevului pentru a destinde intestinul subţire.

1. Alternează inspiraţia în inimă şi expiraţia cu sunetul inimii (*ho-o-o-o*) cu inspiraţia în rinichi şi expiraţia cu sunetul rinichilor (*ciu-u-u-u*).



Puncte ombilicale pentru al treilea vânt



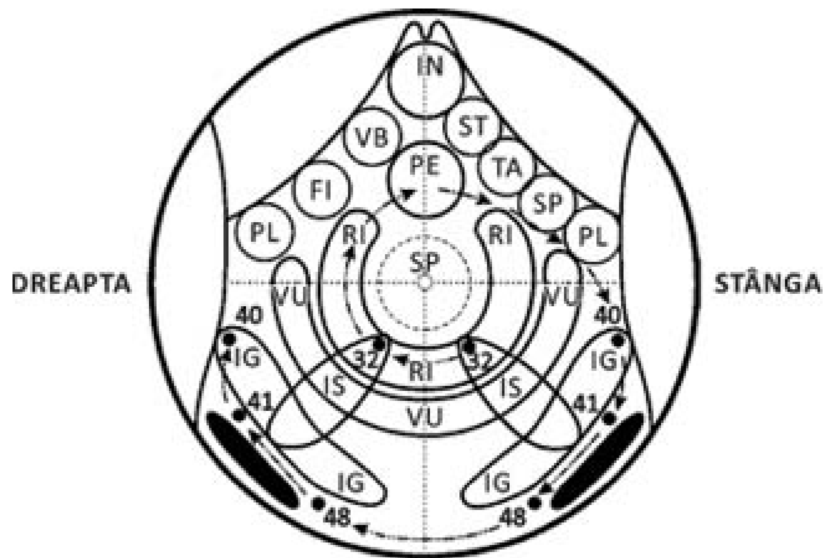
Punctul 53

2. Apasă punctele 35 (imediat deasupra ombilicului) şi 33 (imediat sub ombilic) în stânga, apoi în dreapta.
3. Apasă punctul 38 (lângă ombilic) din partea stângă, apoi punctul 32 (mai jos de ombilic, mai depărtat de linia centrală) din partea stângă. Apoi apasă punctul 32 şi după aceea punctul 38 din partea dreaptă.
4. Apasă punctul 36 (mai sus de ombilic, mai depărtat de linia centrală) mai întâi în partea dreaptă şi apoi în stânga. Alungă vântul prin punctul 53 situat pe genunchi (pe muşchiul coapsei interioare).
5. Apasă cu articulaţia degetului punctul 8 (deasupra urechii), susţinând capul elevului cu cealaltă mână. Lucrează în ambele părţi.
6. Apasă punctul 53 (pe interiorul coapsei). Alungă vântul şi repetă pe cealaltă

parte.

Al patrulea vânt: vena cavă, aorta şi plexul lombar

1. Apasă punctul 32 (mai jos de ombilic) din stânga şi apoi pe cel din dreapta.
2. Apasă punctele 41 (vârful de jos al osului şoldului) şi punctul 40 (pe şold) din partea dreaptă, apoi punctele 40 şi 41 din partea stângă.
3. Apasă punctul 48 (extremitatea superioară a piciorului) din partea dreaptă şi apoi pe cel din stânga. Pentru acest punct foloseşte vârful degetului.

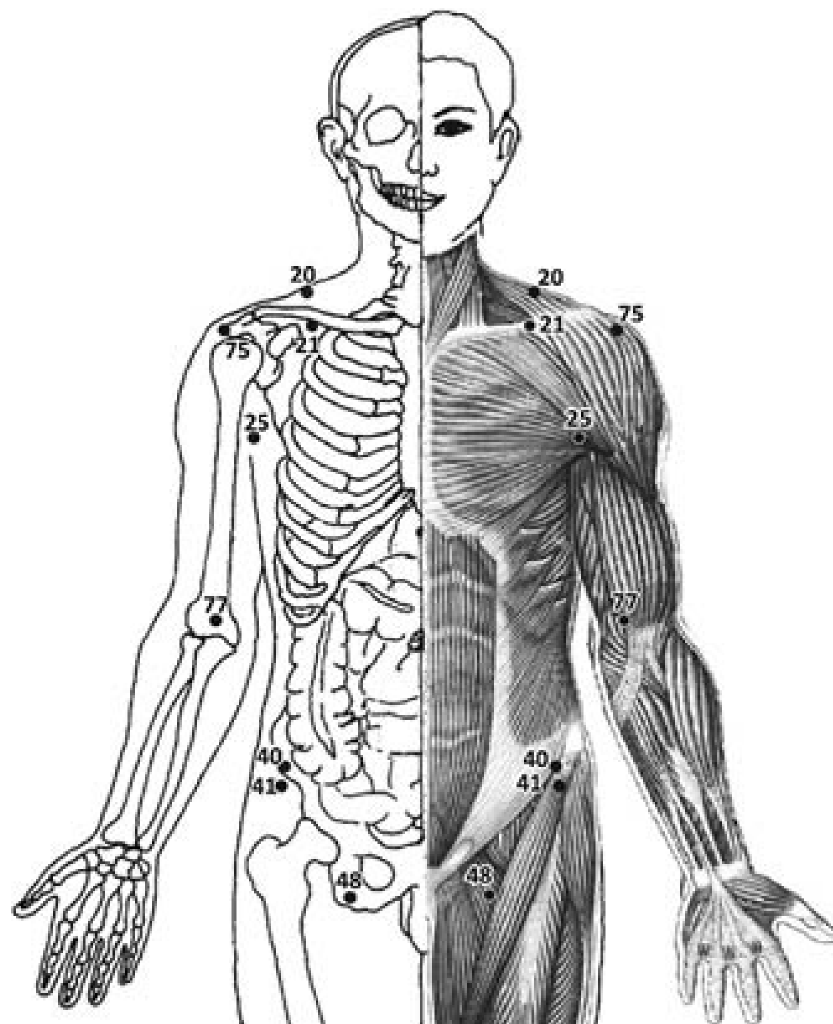


Puncte ombilicale pentru al patrulea vânt

Următoarele puncte trebuie lucrate într-o singură parte a corpului – de obicei în stânga.

4. În timp ce elevul stă întins pe spate, apasă punctul 21 (dedesubtul claviculei).
5. Elevul stă în picioare: apasă punctele 20 (deasupra claviculei), 75 (muchia exterioară a umărului) şi 25 (axilă, cu braţul elevului ridicat).
6. Masează meridianul inimii (pe partea interioară a braţului stâng) până la degetul mic, apăsând pe parcurs punctul 77 (partea interioară a cotului). Ciupeşte colţurile unghiei de la degetul mic. Alungă vânturile prin braţul stâng.

7. Apasă cu degetele mari punctul 69 sau 54 (în spatele rotulei) şi punctul 55 (pe faţa anterioară a gambei, deasupra fluierului piciorului, sub genunchi).
8. Apasă cu degetele mari punctul 66 (partea interioară a piciorului, sub gleznă). Alungă vântul prin picioare.
9. Apasă cu cotul pe punctul 45 (între sacrum şi şold). Alungă vântul de-a lungul picioarelor.



Puncte de pe piept și umeri

Al cincilea vânt: abdomenul

Apasă punctele ombilicale cu cotul. Nu uita să alungi vântul după fiecare punct.

1. Apasă punctul 35 din partea stângă (imediat deasupra ombilicului), apoi punctul 33 din partea stângă (imediat sub ombilic). Apoi apasă punctele 33 şi 35 din partea dreaptă.

2. Apasă punctul 36 (deasupra punctului 35), mai întâi în dreapta, apoi în stânga.
3. Apasă punctul 41 din partea stângă, apoi pe cel din dreapta (pe vârful de jos al osului şoldului).
4. Masează în spirală şi ţine articulaţia degetului pe punctul 1 (punctul coroanei) în timp ce elevul face legătura cu perineul şi apasă punctul 43 (perineu). Alungă/ventilează din cap, de-a lungul braţelor şi afară prin picioare.
5. Masează în spirală cu degetele mari sau cu coatele punctul 57 (partea interioară a gambei, sub genunchi), apoi utilizează degetele mari pe punctul 66 (partea interioară a piciorului, sub gleznă).

Puncte ombilicale pentru al cincilea vânt

Puncte din zona inghinală, coroană și perineu

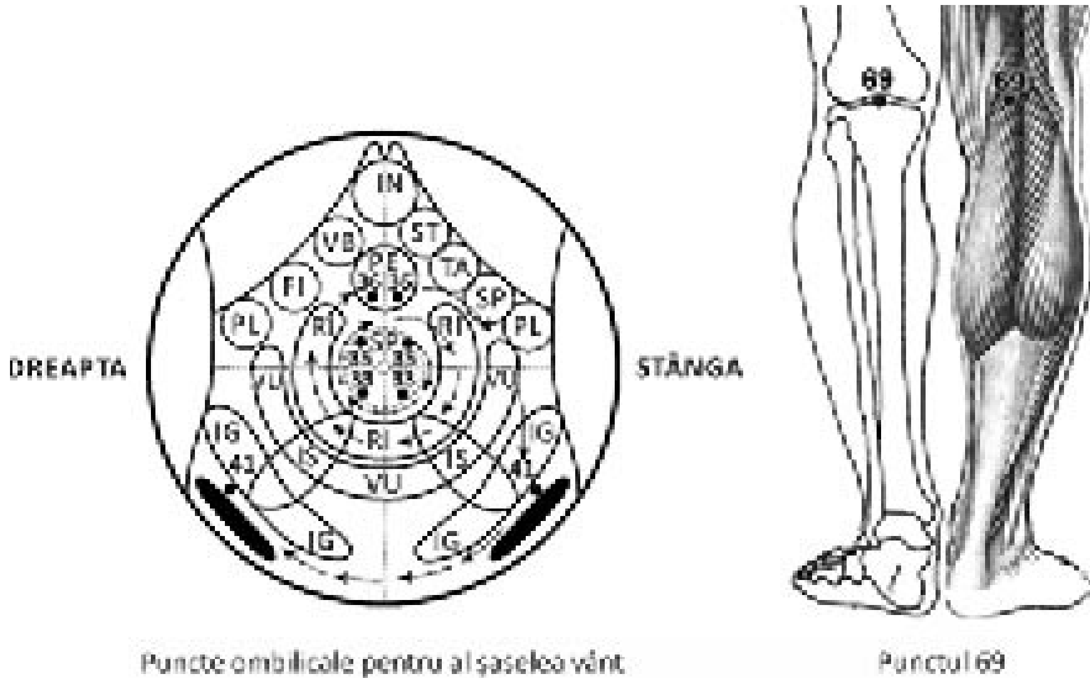
Al şaselea vânt: crampele musculare

Punctele ombilicale pentru al şaselea vânt sunt aceleaşi cu cele pentru al cincilea vânt.

1. Apasă punctul 35 din partea stângă (imediat deasupra ombilicului), apoi

punctul 33 din partea stângă (imediat sub ombilic). Apoi apasă punctele 33 şi 35 din partea dreaptă.

2. Apasă punctul 36 (deasupra punctului 35), mai întâi în dreapta, apoi în stânga.
3. Apasă cu degetul mare pe punctul 15 (sub bărbie), apoi apasă articulaţia degetului în punctul 13 (extremitatea maxilarului, sub lobul urechii).
4. Întinde tendoanele lui Ahile şi gambele elevului împingând labele picioarelor spre ombilic şi rotindu-le în cerc.



Puncte ombilicale pentru al şaselea vânt

Punctul 69

5. Elevul se întinde pe burtă: Apasă punctul 69 (în spatele genunchilor, între cei doi muşchi). Alungă vântul în jos de-a lungul picioarelor.
6. Tehnica plesnirii: Cu palma deschisă, plesneşte partea posterioară a piciorului, braţul, încheietura mâinii sau glezna. Loveşte brusc, pentru a crea o senzaţie de usturime. Nu aplica pe venele varicoase. Alungă vântul.
7. Încheie sesiunea cu Dansul maimuţei: Cere-i elevului să se întindă pe spate şi să ridice braţele şi picioarele. Apoi le scutură entuziast în timp ce râde şi respiră adânc în abdomen.

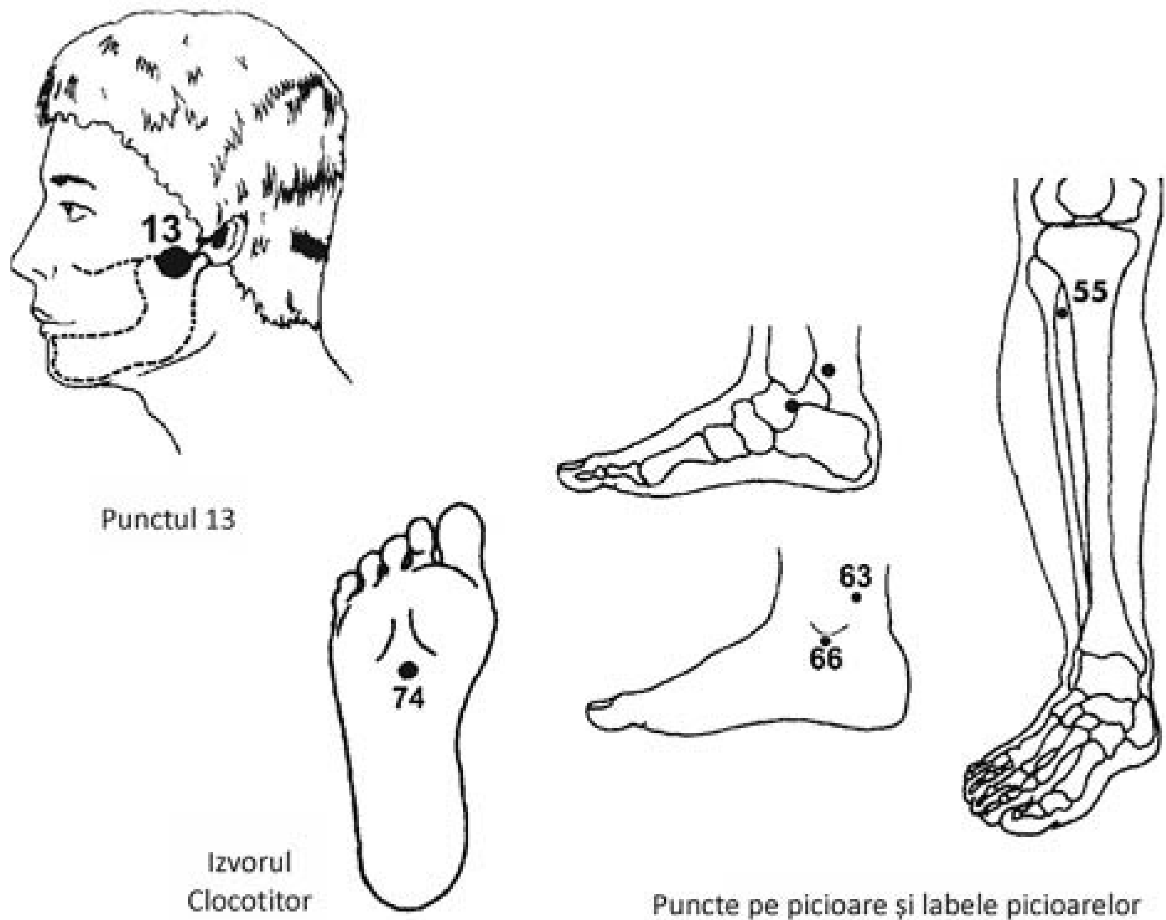


Dansul maimuţei

Al şaptelea vânt: inima

1. Apasă punctul 35 (mai sus de ombilic) din partea stângă şi punctul 33 (mai jos de ombilic) tot din partea stângă. Apoi apasă punctele 33 şi 35 din dreapta.
2. Apasă punctele 38 (lângă ombilic) din stânga şi din dreapta, apoi punctele 36 (mai sus de ombilic) din dreapta şi din stânga.
3. Susţine faţa elevului cu o mână şi apasă cu una dintre articulaţiile degetelor de la cealaltă mână punctul 13 (sub ureche).
4. Apasă punctul 74 (Izvorul Clocotitor, situat pe talpă) în timp ce elevul trage degetele de la picioare înspre ombilic. Cere-i să urce energia rinichilor din tălpi pe partea interioară a picioarelor până la perineu, apoi în abdomenul inferior, în jurul rinichilor şi de acolo să o ridice la inimă.
5. În timp ce alungi vântul prin labele picioarelor, cere-i elevului să emită sunetul inimii (*ho-o-o-o-o*) ducând totodată căldură din inimă în jos la rinichi, zona inferioară a spatelui, picioare şi în afară în pământ prin degetele de la picioare. Îndeamnă elevul să înghită salivă şi să eructeze

frecvent.



Al optulea vânt: pieptul

1. Apasă pe punctul 35 din stânga (imediat mai sus de ombilic) şi punctul 33 (imediat mai jos de ombilic) tot din stânga. Apoi apasă punctele 33 şi 35 din partea dreaptă.
2. Apasă punctul 38 (lângă ombilic) din stânga şi punctul 32 (sub ombilic, mai depărtat de linia centrală) tot din stânga. Apoi apasă punctele 32 şi 38 din dreapta.
3. Apasă punctul 37 (deasupra ombilicului) din partea dreaptă, apoi pe cel din stânga. Apasă punctul 30 (imediat sub stern). Ai grijă să nu apeşi pe vârful sternului, care e foarte delicat.
4. Masează zona pieptului cu podul palmei. Mişcă în spirală şi scutură podul

palmei, apoi apasă cu articulaţia degetului între coaste. Îndeamnă-l pe elev să respire în punctul dureros.
5. Masează sternul cu încheietura degetului, delicat pe vârful sternului. Alungă vântul prin braţe.

 Al nouălea vânt: picioarele şi labele picioarelor

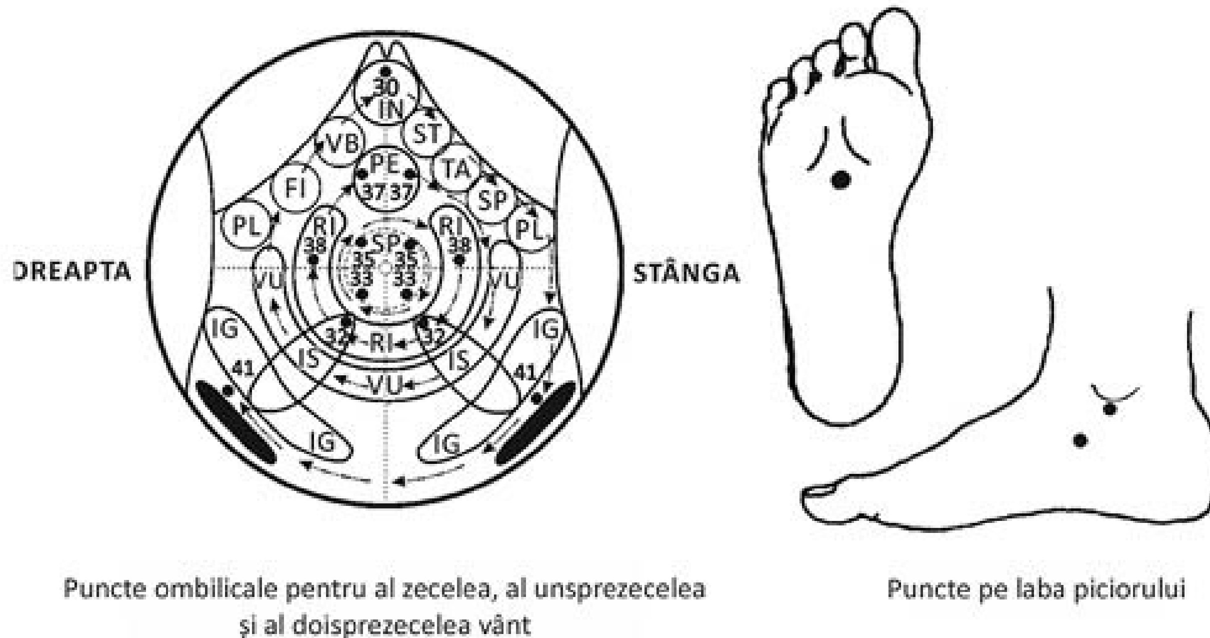
1. Apasă punctul 35 (imediat deasupra ombilicului) din stânga şi punctul 33 (imediat sub ombilic) din stânga. Apoi apasă punctele 33 şi 35 din dreapta.
2. Apasă punctul 36 (deasupra ombilicului) din partea dreaptă, apoi pe cel din stânga.
3. Apasă cu articulaţia degetului în punctul 22 (imediat deasupra sfârcurilor) din ambele părţi. La femei, acest punct poate fi localizat aproximativ între a patra şi a cincea coastă. Alungă vântul prin braţe.
4. Apasă punctul 40 din partea stângă (imediat deasupra osul şoldului) şi punctul 41 tot din partea stângă (vârful de jos al osului şoldului).
5. Apasă punctul 49 din partea stângă (în partea de jos a osului pelvian, în interior).
6. Apoi apasă punctele 49, 41 şi 40 din partea dreaptă. Alungă vânturile în jos de-a lungul picioarelor.
7. Pe piciorul stâng, apasă punctele 63 (pe partea internă a gleznei, în spatele astragalului) şi 66 (pe partea internă a gleznei, sub astragal). Apoi apasă punctul 55 din stânga (partea anterioară a piciorului, sub genunchi) şi alungă vântul de-a lungul picior în jos.
8. Apasă punctele 63, 66 şi 55 pe piciorul drept şi alungă vântul în jos de-a lungul piciorului.

 Al zecelea vânt: durerea, amorţeala şi căldura

În timp ce lucrezi pe punctele ombilicale de mai jos, ţine un deget pe punctul 19,

pe incizura jugulară, situată pe extremitatea superioară a sternului.

1. Apasă punctul 35 (imediat deasupra ombilicului) din partea stângă, apoi pe cel din dreapta. Apoi apasă punctul 36 (deasupra punctului 35) din partea dreaptă, apoi pe cel din stânga. Alungă vânturile în jos prin braţe.
2. Cu articulaţia degetului, degetul mare sau unul dintre degete, apasă punctul 19 (incizura jugulară, în capătul superior al sternului) şi punctul 18 din ambele părţi (deasupra claviculei, lângă punctul 19).
3. Masează punctul 17 pe ambele părţi (pe gât, sub comisura corzilor vocale).
4. Apasă cu cotul în punctul 20 (plexul brahial) în timp ce elevul îşi întoarce capul dintr-o parte în alta. Lucrează pe ambele părţi, apoi apasă cu degetul mare pe punctul 25 (în axilă). Alungă vântul în jos de-a lungul braţelor.
5. Pe laba piciorului apasă punctele 67 (pe partea interioară a labei piciorului, mai jos de astragal şi puţin mai în faţa lui) şi 66 (pe partea interioară a labei piciorului, sub astragal).
6. Apasă punctul 74 (Izvorul Clocotitor, pe talpă), susţinând piciorul elevului.
7. Apasă punctele 67, 66 şi 74 de pe celălalt picior. Alungă vânturile afară din corp.

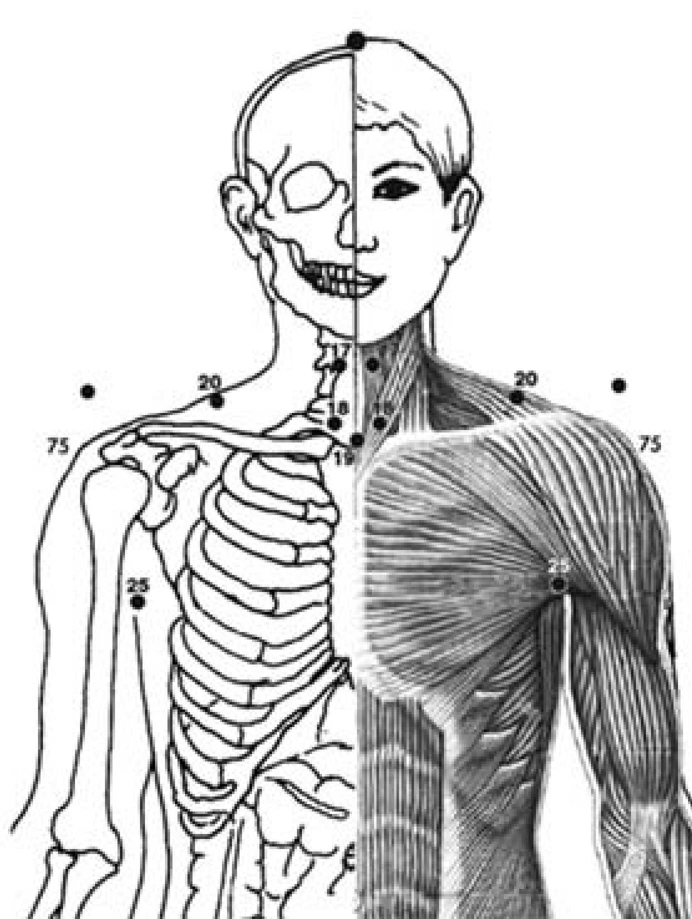


Puncte ombilicale pentru al zecelea, al unsprezecelea și al doisprezecelea vânt

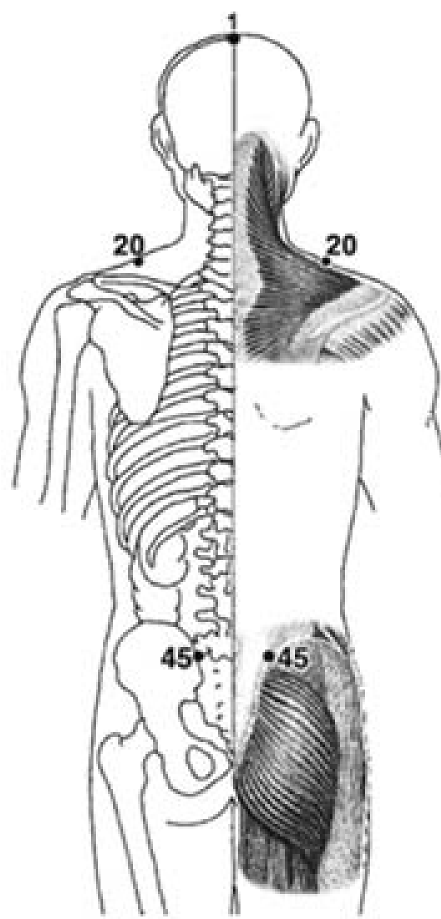
Puncte pe laba piciorului

Al unsprezecelea vânt: nervii şi spatele

1. Apasă punctul 35 din stânga (imediat deasupra ombilicului) şi punctul 33 din stânga (imediat sub ombilic). Apoi apasă punctele 33 şi 35 din dreapta.
2. Apasă punctul 38 din stânga (lângă ombilic) şi punctul 32 din stânga (sub ombilic, mai depărtat de linia centrală). Apoi apasă punctele 32 şi 38 din dreapta. Apasă punctul 37 (deasupra ombilicului) din partea dreaptă, apoi pe cel din stânga.
3. Apasă punctul 30 (imediat sub stern). Nu apăsa pe vârful delicat al sternului.
4. Masează cu degetele sub ombilic, apoi cere-i elevului să-şi pună palmele pe zona ombilicală, imaginându-şi un foc sau un soare dogoritor care îi coace abdomenul.
5. Masează punctul 75 (în muşchiul deltoid, pe partea exterioară a umărului) din ambele părţi şi punctul 20 (pe umeri, la baza gâtului) din ambele părţi. Alungă vânturile afară prin braţe.
6. Apasă cu cotul pe punctul 45 (între sacrum şi osul şoldului). Scutură braţul şi împinge puţin osul şoldului înspre fese. Alungă vântul prin picioare şi labele picioarelor.



Puncte pe piept şi gât



Puncte pe spate

Al doisprezecelea vânt: căldura şi frigul

1. Apasă punctul 35 (imediat deasupra ombilicului) din stânga şi punctul 33 (imediat sub ombilic) din stânga. Apoi apasă punctele 33 şi 35 din dreapta.
2. Apasă punctul 38 din stânga (lângă ombilic) şi punctul 32 din stânga (sub ombilic, mai depărtat de linia centrală). După aceea apasă punctele 32 şi 38 din dreapta.
3. Apasă punctul 37 (deasupra ombilicului) din partea dreaptă, apoi pe cel din stânga.
4. Apasă punctul 30 (imediat sub stern). Nu apăsa pe vârful delicat al sternului.
5. Apasă punctul 41 (pe vârful inferior al osului şoldului) din partea stângă, apoi pe cel din dreapta.

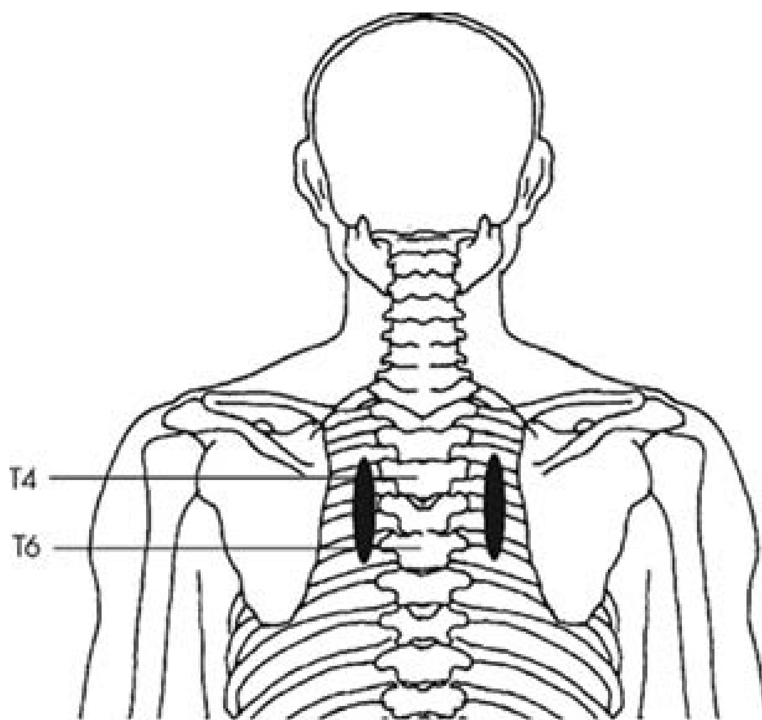
6. Masează sternul cu articulaţia degetului, lucrând totodată pe şi între coaste. La femei, lucrează în jurul sânilor. Cere-i elevului să emită sunetul inimii (*ho-o-o-o-o-o*) şi să degaje eventualul exces de căldură sau frig prin labele picioarelor.
7. Alungă vântul din partea stângă a pieptului prin braţul stâng şi vântul din partea dreaptă a pieptului prin braţul drept.
8. Susţinând cu o mână piciorul elevului, apasă cu cotul punctul 74 (pe talpă). Alungă vântul afară din corp.

Aplicaţii pentru afecţiuni specifice

 Atac de cord/Punctul Vieţii şi Morţii

În timpul unui atac de cord acut, punctul dintre T4 şi T6 pe partea stângă va ieşi vizibil în afară şi trebuie masat cu cotul până la retragerea protuberanţei.

1. Stai în picioare în spatele persoanei suferinde, care stă în poziţie şezând sau se întinde comod cu faţa în jos.
2. Localizează protuberanţa/punctul pulsant dintre vertebrele T4 şi T6 din partea stângă, situată între omoplat şi coloană. Apasă pe ea cu articulaţia degetului sau cu cotul până se retrage.
3. Mişcă mâna în spirală deasupra acestui punct pentru a direcţiona vântul în jos pe braţul şi mâna stângă a persoanei; scoate vântul din corp şi condu-l în pământ.
4. După aplicarea tehnicii de urgenţă, masează acelaşi punct situat în partea dreaptă. Apoi masează ficatul, vezica biliară, duodenul şi ambele intestine, acordând o atenţie deosebită valvei ileocecale.



Punctul Vieţii şi Morţii

5. Scoate vântul din ficat (vezi tehnicile pentru primul vânt la paginile 264-265). Coboară vânturile prin picioare şi tălpi, apoi scoate-le din corp şi condu-le în pământ.

 Blocaje în inimă-rinichi-sâni

1. Deschide punctul Vieţii şi al Morţii cu articulaţia degetului.
2. Mişcă mâna în spirală peste această regiune, pentru a aduna qi-ul stagnant, apoi mătură-l pe braţ în jos şi scoate-l afară prin mână.
3. Repetă paşii 1 şi 2 pe cealaltă parte, apoi alungă vântul afară din corp coborându-l prin braţe.
4. Masează zona din jurul părţii superioare şi de pe lateralele pelvisului, apoi alungă vântul coborându-l de-a lungul picioarelor. Cere-i elevului să repete zilnic acest masaj acasă.

Eliberarea furiei din maxilar şi ficat

1. Masează cu articulaţia degetului punctul 24 din partea dreaptă (pe ultima coastă, deasupra ficatului).
2. Ţine capul în poziţie stabilă, flexează degetele sub partea opusă a maxilarului şi masează cu degetul mare pentru a destinde punctul 13 (sub lobul urechii, la extremitatea maxilarului). Repetă pe cealaltă parte a maxilarului.



Punctul 13

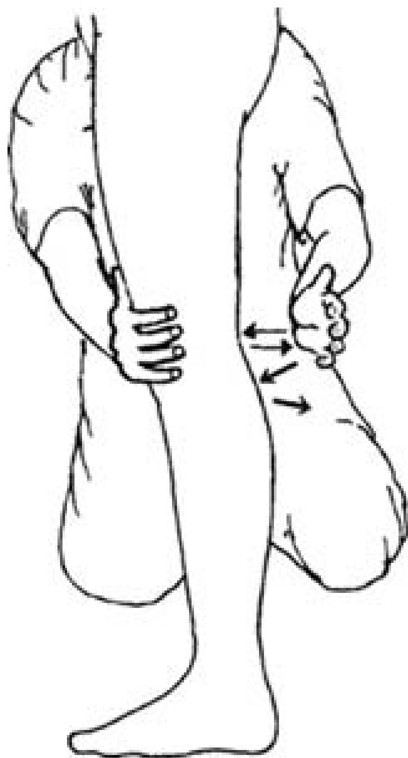
Artrită

Nu efectua acest masaj pe vene varicoase.

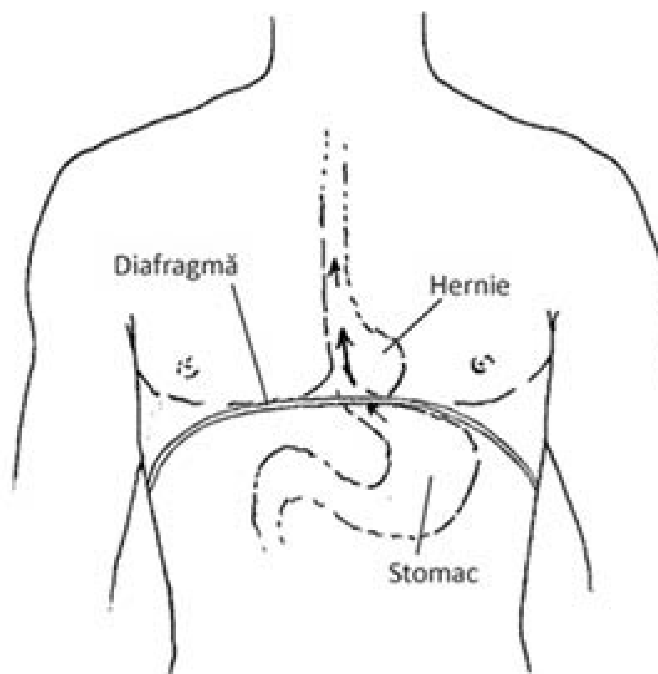
1. Picioare: Îngenunchează în faţa elevului care stă în picioare şi ţine faţa genunchiului cu o mână. Cu cealaltă palmă, plesneşte rapid în spatele genunchiului de 9-36 ori. Repetă pe celălalt picior.
2. Braţe: Prinde cotul elevului şi plesneşte partea interioară a braţului pe pliul cotului de 18 ori. Repetă pe celălalt braţ.

Hernie hiatală

1. Deschide Porţile Vântului, ombilicul şi ba-gua.
2. Masează abdomenul, degajând nodurile şi ghemurile din stomac şi intestine. Concentrează-te pe colţul stâng de sus, imediat sub stomac.
3. Roteşte în spirală şi degajă vântul coborându-l prin braţe şi prin picioare.
4. Cere-i elevului să emită sunetele splinei, inimii, plămânului şi ficatului.



Tehnica plesnirii



Hernie hiatală

QI GONG-UL ELIXIRULUI DE AUR

 Dragonul priveşte perla

1. În picioare, cu tălpile depărtate la nivelul umerilor, formează cu degetele mari şi arătătoarele „ochi de dragon” şi uită-te prin ei. Închide ochii şi execută „respiraţia inversă”, trăgând înspre coloană abdomenul inferior pe inspiraţie şi dilatându-l pe expiraţie, menţinând pieptul relaxat.
2. Concentrează conştiinţa asupra firelor de păr din cap (sau pe foliculii de pe scalp în cazul în care suferi de calviţie). Atinge uşor scalpul şi părul, concentrându-te până când simţi energia intrând prin păr în timp ce inspiri.


Ochii de dragon


Atingerea şi conştientizarea părului


Ridicarea pe vârfurile degetelor

3. Conştientizează inima şi limba. Pe inspiraţie, simte fiecare fir de păr ca pe o antenă, atrăgând qi universal spre tine. Pe expiraţie, simte energia filtrându-se în păr, care o transformă din qi universal brut în energie utilă pentru organe şi corp. Simte părul ca şi cum ar respira.
4. Concentrează-te asupra firelor de păr axilar (sau asupra foliculilor, dacă ai axilele epilate) şi simte legătura dintre splină şi gură. Inspiră şi trage delicat ochii în orbite, trăgând totodată anusul şi perineul în sus. Concomitent, adu energie în corp prin firele de păr axilar. Pe expiraţie, relaxează ochii şi anusul. Continuă să respiri prin firele de păr axilar aproximativ treizeci de secunde, apoi dirijează energia din axile în sus la umeri şi în gură.
5. Absoarbe energie în gură sugând uşor limba şi obrajii în timp ce mişti lent maxilarul inferior înainte şi înapoi. Atrage în corp qi din natură şi din univers.
6. Formează cu degetele de la mâini „ochii de dragon”, ca în pasul 1, apoi inspiră

şi ridică-te pe vârfurile degetelor de la picioare, trăgând delicat partea de mijloc a anusului spre cap.

7. Adu-ţi toată energia în gură pentru a o uni cu energia din părul de pe cap şi axile: inspiră şi trage ochii în orbite, retrage limba spre gât, retrage urechile înspre canalele auditive, adu toate simţurile în gură şi suge obrajii. Ţine respiraţia şi strânge mai tare.



Adu toată energia în gură.

8. Expiră, readu călcâiele pe sol şi relaxează-te. Mişcă limba circular de 6-9 ori şi amestecă toate energiile universului cu saliva, dar fără a o înghite.
9. Repetă paşii 2-8 de încă două ori, până când gura se umple cu salivă energizată.
10. Când ai terminat, strânge tare toate degetele în jurul degetelor mici, inspiră, ridică partea de mijloc a anusului şi apasă cu limba pe cerul gurii. Pe următoarea inspiraţie, trage partea stângă şi partea dreaptă ale anusului în sus spre rinichii stâng şi drept, simţind cum rinichii împing limba în sus.



Strânge degetele mici şi înghite.

11. Blochează gâtul, apasă cu limba tare pe palat şi strânge degetele mici cu

toate degetele. Încordează toţi muşchii corpului, apoi înghite toată saliva cu o singură înghiţitură fermă, ducând elixirul direct în stomac. Surâde organelor şi simte qi-ul/saliva/elixirul răspândindu-se spre ele.
12. Odihneşte-te şi acoperă ombilicul, simţind că se încălzeşte. Ghidează qi-ul în jos pe partea anterioară a picioarelor până la degete, în timp ce laşi corpul în jos. Ridică qi pământesc cu mâinile făcute căuş şi varsă-l în coroană.
13. Colectează energie în ombilic.

 Privind înapoi la Lună

1. Stai cu picioarele apropiate şi cu mâinile arcuite lejer. Poziţionează dosul palmei drepte în faţa frunţii şi mâna stângă la nivelul taliei, cu palma înspre corp.
2. Roteşte coloana vertebrală spre stânga, privind în spate peste umăr spre călcâiul drept. Lasă mâinile să se mişte spre stânga.
3. Colectează energie prin firele de păr axilar, apoi contractă anusul, perineul şi genitalele. Apasă cu limba pe cerul gurii şi ţine-ţi respiraţia timp de 10 secunde. Simte energia colectându-se în păr.
4. Expiră şi foloseşte limba pentru a bate saliva în gură, dar fără a o înghiţi. Repetă paşii 1-4 de încă două ori.
5. Încleştează strâns pumnii şi înghite ferm elixirul în ombilic. Înghite cu putere de trei ori.
6. Repetă tot exerciţiul cu poziţiile mâinilor inversate, de această dată întorcându-te spre dreapta.



Poziționează pumnul drept în dreptul frunții,
cu palma în afară, și pumnul stâng
la nivelul taliei, cu palma spre corp.



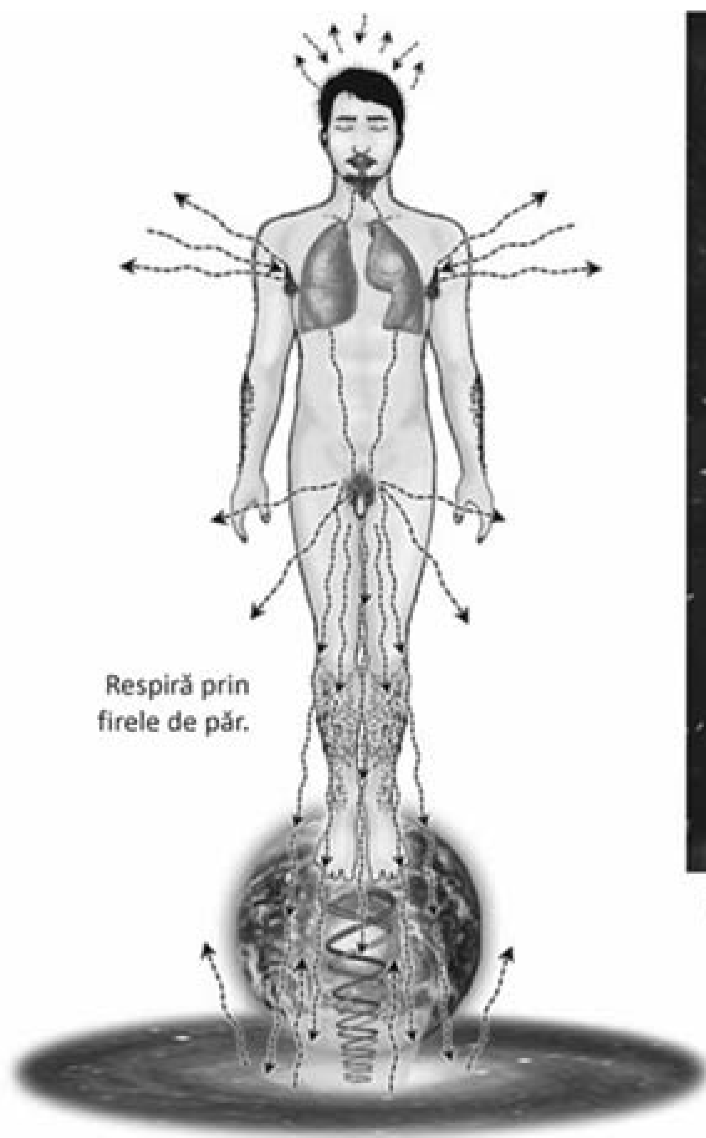
Întoarce-te spre stânga și privește
peste umăr la călcâiul drept.

Privind înapoi la Lună

QI GONG-UL ELIXIRULUI DE AUR

 Wai T'o oferind sceptrul

1. Stai în picioare, cu tălpile depărtate la nivelul umerilor şi braţele întinse în lateral, cu palmele în jos. Împinge încheieturile mâinilor în jos. Simte corpul că împinge în pământ.
2. Inspiră şi întinde degetele spre cer, întinzând tendoanele din mâini şi antebraţe.
3. Simte firele de păr ca pe nişte antene întinse în spaţiu. Adună energie prin părul de pe cap şi din axile, conştientizând în continuare inima şi limba. Apoi adună energia prin firele de păr de pe braţe.





Împinge brațele în jos când înghiți.

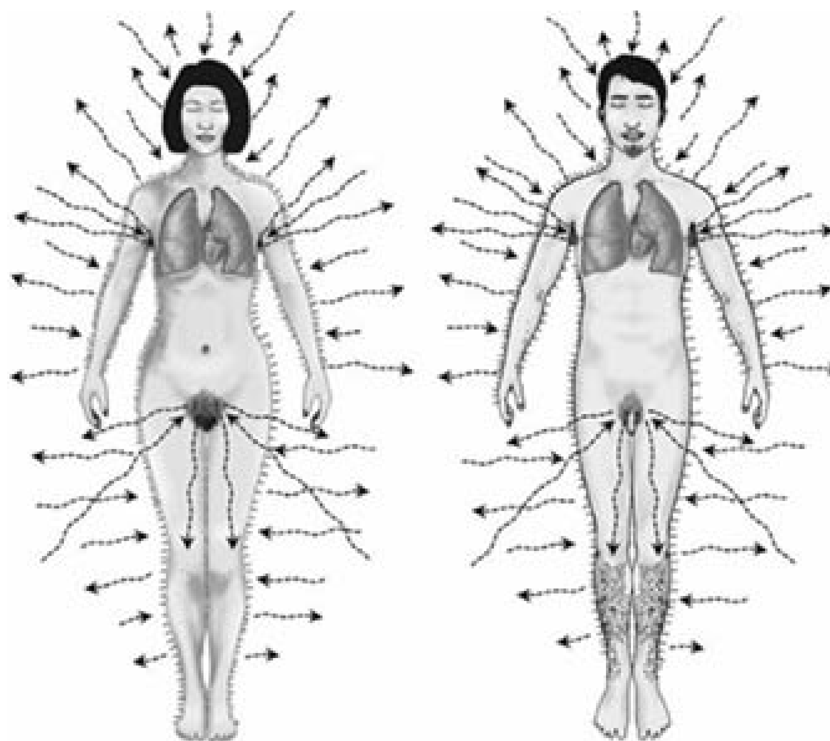
Wai T'o oferind sceptrul

4. Adu energia din axile în gură: suge limba şi obrajii şi trage ochii în orbite.
5. Inspiră cu tehnica respiraţiei inverse, trăgând abdomenul inferior înspre coloană. Simte surplusul de energie sexuală revărsându-se din părul pubian în zona inghinală. Expiră, simţind cum energia iese prin părul pubian.
6. Simte legătura dintre părul pubian, plămâni şi nas. Respiră cel puţin un minut prin părul pubian, atrăgând energie din univers. (În timp ce faci asta e posibil să percepi un anumit grad de excitare.) Simte energia din părul de pe cap, din părul axilar şi din părul pubian amestecându-se în salivă.
7. Adu energia sus în gură: stai pe vârfurile picioarelor, suge limba şi obrajii şi trage ochii în orbite. Întinde palmele şi degetele în sus, atrăgând mai multă energie.

8. Coboară călcâiele pe sol şi simte toată energia din păr amestecându-se cu saliva. Ţine-ţi respiraţia, apoi expiră şi relaxează mâinile.
9. Repetă paşii 1-8 de trei ori, după care, cu braţele întinse, inspiră şi ridică-te pe vârfurile picioarelor. Trage anusul în sus şi apasă cu limba pe cerul gurii. Împinge umerii, braţele şi mâinile ferm în jos şi înghite saliva direct în ombilic. Simte saliva şi energia fierbinte apăsând în jos la ombilic.

Gigantul ridică turnul

1. Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi genunchii uşor îndoiţi. Simte greutatea corpului lăsându-se în jos. Strânge lejer ambele mâini în pumn la nivelul taliei, cu palmele în sus.
2. Ridică lent palma stângă deasupra capului, cu degetele împreunate, apoi adună energia universului prin părul axilar, simţind legătura cu splina şi gura.
3. Inspiră cu tehnica respiraţiei inversate şi simte energia adunându-se în părul facial. Expiră şi simte energia ieşind prin părul facial. Continuă să respiri prin părul facial timp de un minut.
4. După aceea inspiră prin părul facial şi ţine energia în gură când expiri. Suge limba şi obrajii timp de 30 de secunde.
5. Umple gura cu salivă rotind limba între dinţii din faţă şi faţa interioară a buzelor – de 9 ori în fiecare direcţie. Apoi roteşte limba pe spatele dinţilor din faţă, tot de 9 ori în fiecare direcţie.
6. Simte energia din părul de pe scalp, braţ, axilă, pubis şi faţă amestecându-se în salivă. Mişcă maxilarul inferior ca şi cum ai „mesteca” saliva.
7. Respiră prin foliculii piloşi de pe întregul corp, atrăgând energie universală din cele şase direcţii. Simte legătura dintre plămâni şi nas.
8. Inspiră, ridică-te pe vârfurile picioarelor şi trage partea din mijloc a anusului în sus, spre cap. Absoarbe energia părului sugând obrajii şi limba, trăgând urechile spre canalele auditive şi ochii în orbite. Ţine-ţi respiraţia şi strânge şi mai tare, folosind forţa de sucţiune pentru a atrage toată energia în gură.
9. Expiră şi readu tălpile pe sol. Inspiră qi universal şi amestecă-l în salivă cu energia din păr. Repetă paşii 1-9 de 3 ori, adunând din ce în ce mai multă energie în salivă.
10. Inspiră şi trage în sus anusul şi limba. Întoarce în jos mâna stângă, care este ridicată în continuare deasupra capului, astfel încât palma să fie îndreptată spre corp.


Inspiră energie universală prin foliculii piloși.

11. Înghite cu putere în abdomen în timp ce cobori mâna stângă cu o mişcare fermă înspre pământ. Simte cum saliva se transformă în qi în ombilic.
12. Repetă paşii 1-11 inversând poziţia mâinilor, apoi reia încă o dată paşii 1-11 cu ambele mâini ridicate.



Palma stângă în sus, ridicând turnul.



Coboară mâna stângă cu o mişcare fermă în timp ce înghiţi.

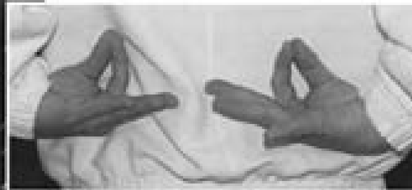
Gigantul ridică turnul

QI GONG-UL ELIXIRULUI DE AUR

Înghiţitura Puntea de Fier

1. Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi gleznele blocate. Freacă palmele una de alta, apoi pune-le în spatele rinichilor, cu degetul mare şi arătătorul de la fiecare mână formând un cerc. (Ţine drepte celelalte degete.)
2. Retrage bărbia şi apleacă-te pe spate din vertebrele inferioare. Nu lăsa şi capul pe spate.







Înghiţitura Puntea de Fier

Scuturarea capului şi datul din coadă

3. Adună energie din firele de părul de pe tot corpul şi din simţuri; atrage-o în gură şi în salivă la fel ca în exerciţiile anterioare. Trage înăuntru şi organele de simţ, contractă perineul şi genitalele şi simte energia adunându-se în păr.
4. Inspiră şi bate saliva cu limba. Expiră şi relaxează faţa, dar nu înghiţi saliva. Repetă paşii 1-4 de încă două ori.
5. Îndreaptă uşor gâtul şi strânge tare toate degetele în jurul degetelor mici în timp ce înghiţi ferm. Apoi odihneşte-te şi periază delicat energia în josul pieptului.

 Scuturarea capului şi datul din coadă

1. Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi braţele întinse înainte.
2. Execută simultan următoarele mişcări: freacă viguros palmele una de alta, dă din cap şi din „coadă” (sacrumul şi pelvisul) în direcţii opuse, adu organele de simţ în cap şi bate saliva în gură. Continuă aceste mişcări timp de 2 minute.
3. Acoperă tâmplele cu palmele calde, apoi acoperă şi masează faţa.
4. Acoperă partea superioară a pieptului. În timp ce înghiţi ferm, coborând saliva în dan-tien-ul inferior trecând prin piept, inimă, abdomen şi ombilic, periază cu mâinile în jos, în direcţia pelvisului. Aşa vei îndepărta grijile inimii.

 Tragerea firului de mătase şi balansarea piciorului

1. Începe poziţionând piciorul drept cu un pas în spatele celui drept şi braţele „îmbrăţişând” partea din faţă a corpului: pune mâna dreaptă în faţa umărului stâng şi mâna stângă deasupra şoldului drept.
2. Balansează piciorul drept în faţa ta, plasând greutatea pe piciorul stâng. Concomitent, arcuieşte spatele, împingând talia şi punctul T11 în faţă, şi azvârle braţele în lateral, îndreptând coatele şi dilatând pieptul. Palma stângă trebuie să fie deschisă spre cer, iar palma dreaptă întoarsă spre pământ. Întoarce capul la dreapta, urmărind cu ochii palma întoarsă în jos.



Poziţia de pornire



Balansează piciorul drept în faţă
şi întinde braţele în lateral

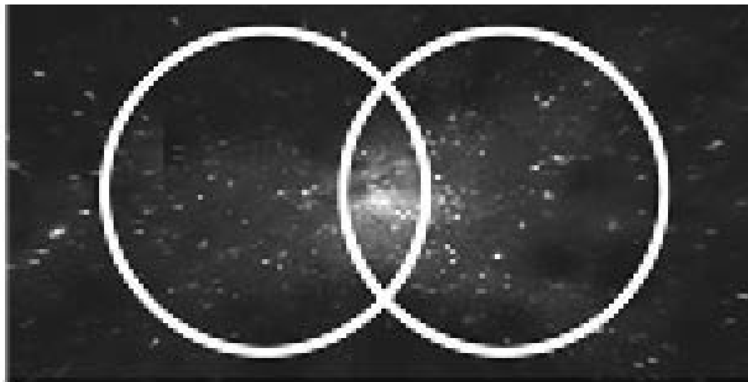
Tragerea firului de mătase şi balansarea piciorului

3. Încrucişează din nou braţele în faţa corpului, de această dată plasând mâna stângă în faţa umărului drept şi mâna dreaptă deasupra şoldului stâng. Retrage bărbia.
4. Balansează piciorul stâng în faţă, repetând toate mişcările din pasul 2 în direcţia opusă.
5. Repetă de 50 de ori pe fiecare parte.

 Culegerea pilulei de aur a Pământului

1. Pe o foaie de hârtie desenează două cercuri intersectate, fiecare având diametrul de 15 centimetri. Desenează un punct în centrul zonei de intersecţie.
2. Stai în picioare, cu tălpile depărtate la nivelul umerilor, şi aşază desenul între ele. Ghemuieşte-te, cu fesele aproape atingând solul.
3. Pune mâinile pe şolduri şi exersează rotind piciorul stâng înainte şi înapoi din şold – de la stânga la dreapta şi de la dreapta la stânga. Efectuează aceleaşi

mişcări cu piciorul drept, apoi cu ambele picioare deodată.



Desenează două cercuri intersectate.







Roteşte ambele şolduri, împingând braţele astfel încât să traseze două cercuri.

Ridică pilula pământului cu mâinile făcute căuş.

4. Desenează un punct în centrul fiecărei palme, apoi lasă palmele în jos în faţa ta, blocând coatele şi sprijinindu-le pe partea interioară a genunchilor.
5. Mişcă şoldul drept astfel încât piciorul să împingă braţul: braţul se va clătina, iar palma va trasa cercul din dreapta, descriind o mişcare în sens contrar acelor de ceasornic. Nu utiliza muşchii mâinii sau braţului pentru a trasa cercul; lasă şoldul să îţi mişte braţul.
6. Repetă aceleaşi mişcări cu şoldul stâng, împingând braţul stâng pentru a trasa cercul din stânga. Concentrează privirea asupra punctului din centrul cercurilor intersectate.
7. Acum mişcă ambele şolduri simultan, ţinând palmele care se rotesc în cerc la aproximativ 2,5 centimetri deasupra hârtiei. În punctul de suprapunere în

care se intersectează mâinile se creează o perlă de energie – aceasta este „pilula pământului”.
8. Foloseşte mintea, ochii şi palmele pentru a aduna de trei ori forţa pământească. Observă formarea pilulei pământului. Concomitent, adună energia simţurilor şi organelor în cap şi în salivă.
9. Ridică pilula pământului cu mâinile ţinute căuş în timp ce te ridici în picioare. Inspiră, apoi aspiră pilula din mâini în gură. Trage anusul în sus şi amestecă pilula pământului cu saliva.
10. Apasă cu limba pe cerul gurii şi bate saliva, apoi înghite-o, coborând palmele căuş la nivelul pieptului, îndreptate spre piept. Simte saliva şi pilula pământului ducându-se repede în stomac şi dan-tien-ul inferior în timp ce periezi cu mâinile pieptul cu mişcări descendente.



Amestecă pilula pământului cu saliva şi înghite.

Tigrul afară din cuşcă

1. Stai cu picioarele depărtate la aproximativ 90 de centimetri şi mâinile făcute pumn la nivelul taliei, cu palma în sus.
2. Loveşte direct înainte cu pumnul drept, rotind încheietura mâinii astfel încât degetele să fie în jos în timp ce loveşti. Concomitent, coboară genunchiul drept şi lasă greutatea pe piciorul drept.
3. Ca variaţie, întoarce braţul cu care loveşti în sensul acelor de ceasornic cât de mult poţi.

4. La sfârşitul loviturii cu pumnul, formează cu mâna dreaptă o gheară, răsfirând şi încordând degetele. Prefă-te că zgârii cu ghearele ochii unui atacator imaginar, apoi prinde-i nasul şi gura şi răsuceşte-le în sensul acelor de ceasornic. Apucă-l pe adversarul imaginar de barbă sau de bărbie şi trage-l spre tine pentru a-l dezechilibra. Simultan, transferă cea mai mare parte din greutate înapoi pe piciorul stâng.
5. Întoarce încheietura mâinii astfel încât gheara să fie îndreptată în sus, apoi strânge-o, închizând iarăşi mâna în pumn şi readucând-o la nivelul taliei.





Poziția de pornire

Tigrul afară din cușcă

6. Repetă paşii 2-5 pe partea stângă, răsucind braţul stâng în sens contrar acelor de ceasornic în timp ce loveşti cu pumnul.
7. Execută de 108 ori cu fiecare mână.



Bivolul de fier ară pământul

1. Stai cu picioarele depărtate la 15 centimetri unul de altul şi „păşeşte” cu

mâinile pe podea. Formează un triunghi ţinând genunchii şi coatele drepte şi şoldurile ridicate în sus. Începe susţinându-ţi greutatea în mâini, dar exersând vei reuşi să-ţi susţii greutatea pe vârfurile degetelor.

2. Adună energie în gură şi combin-o cu saliva. Când te pregăteşti să înghiţi, îndoaie braţele şi întinde nasul înainte, la aproximativ 2,5 centimetri de sol.





Înalţă capul asemenea unei cobre în timp ce înghiţi.

Bivolul de fier ară pământul

3. În timp ce înghiţi, lasă şoldurile în jos şi arcuieşte spatele. În timp ce capul se înalţă, înghite saliva.
4. Repetă acest exerciţiu de 3 ori în prima lună, de 6 ori în a doua lună, de 9 ori în a treia lună şi de 12 ori în a patra lună.

 Săritura domniţei

1. Stai în poziţie verticală, cu genunchii drepţi şi picioarele unul lângă celălalt.
2. Ridică braţele în lateral şi surâde inimii, simţindu-te fericit şi uşor în tot corpul.
3. Când te simţi îndeajuns de uşor pentru a zbura, coboară forţa în dan-tien-ul inferior şi în degetele de la picioare. Îndoind doar puţin genunchii şi şoldurile, sari drept în sus, întinzând totodată braţele drept în sus.
4. Periază qi-ul congestionat mişcând mâinile pe piept de sus în jos. Repetă săritura de 9-18 ori, apoi plimbă-te timp de câteva minute. Nu mânca, nu bea şi nu te aşeza jos imediat după ce sari.

 Exerciţiu final

Indiferent dacă ai făcut un singur exerciţiu din Qi Gong-ul Elixirului de Aur sau mai multe, termină întotdeauna sesiunea cu următorul exerciţiu.

1. Stai în picioare cu picioarele unul lângă celălalt şi ridică palmele spre cer. Simte qi-ul din univers curgând în oasele pneumatice şi comprimându-se în ele.
2. Alungind şi mărind foarte mult mâinile făcute căuş, ia qi din univers şi revarsă-l pe coroană. Simte electricitatea circulând în craniu şi oase. Periază energia în jos de-a lungul corpului, apoi simte picioarele afundându-se adânc în centrul pământului.
3. Acum ridică qi pământesc din pământul de dedesubt. Dirijează-l în sus prin oasele corpului.
4. Coboară din nou qi din coroană, ducându-l în dan-tien-ul inferior. Acoperă ombilicul cu ambele mâini şi colectează energia în el.
5. Odihneşte-te periind pieptul cu mişcări descendente şi plimbându-te.



Săritura domniței

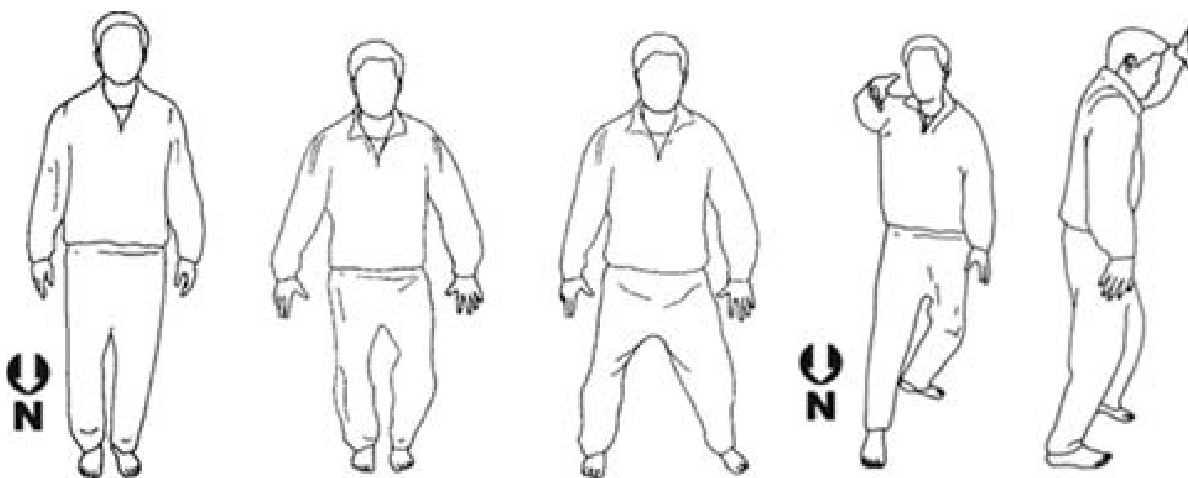


Exercițiul final: acumularea și extragerea qi-ului cu mâinile făcute căuș

TAI CHI FA JIN

 Mişcările de deschidere

1. Stai în picioare cu faţa spre nord, cu tălpile una lângă alta şi capul ca şi cum ar fi suspendat de un fir conectat cu forţa cerească. Lasă-te în jos, apoi surâde din ochi în jos până la ombilic. Inspiră rotunjind omoplaţii, cufundând pieptul şi deschizând axilele. Apoi expiră lăsându-te în jos.
2. Înclină coccisul spre călcâiul drept şi ridică călcâiul stâng. Inspiră ridicând talpa stângă, apoi expiră în timp ce readuci talpa stângă pe sol, depărtată de dreapta la nivelul umerilor, într-un unghi de 30º. Menţine postura de bază Cămaşa de Fier, cu laba piciorului stâng în poziţie deschisă.
3. Înclină coccisul spre călcâiul stâng. Adu şoldul drept în faţă, apoi fă un pas cu piciorul drept şi întinde mâna dreaptă înspre nord.
4. Trage şoldul şi braţul drept în spate, ducând simultan şoldul şi mâna stângă înainte. Înclină coccisul spre călcâiul stâng şi lasă-te pe spate.
5. Întoarce-te la stânga şi răsuceşte şoldul stâng în timp ce ridici antebraţul stâng pentru a-ţi proteja capul. Lasă mişcările şoldului să întoarcă laba piciorului drept cu 90º, apoi înclină coccisul spre călcâiul stâng.



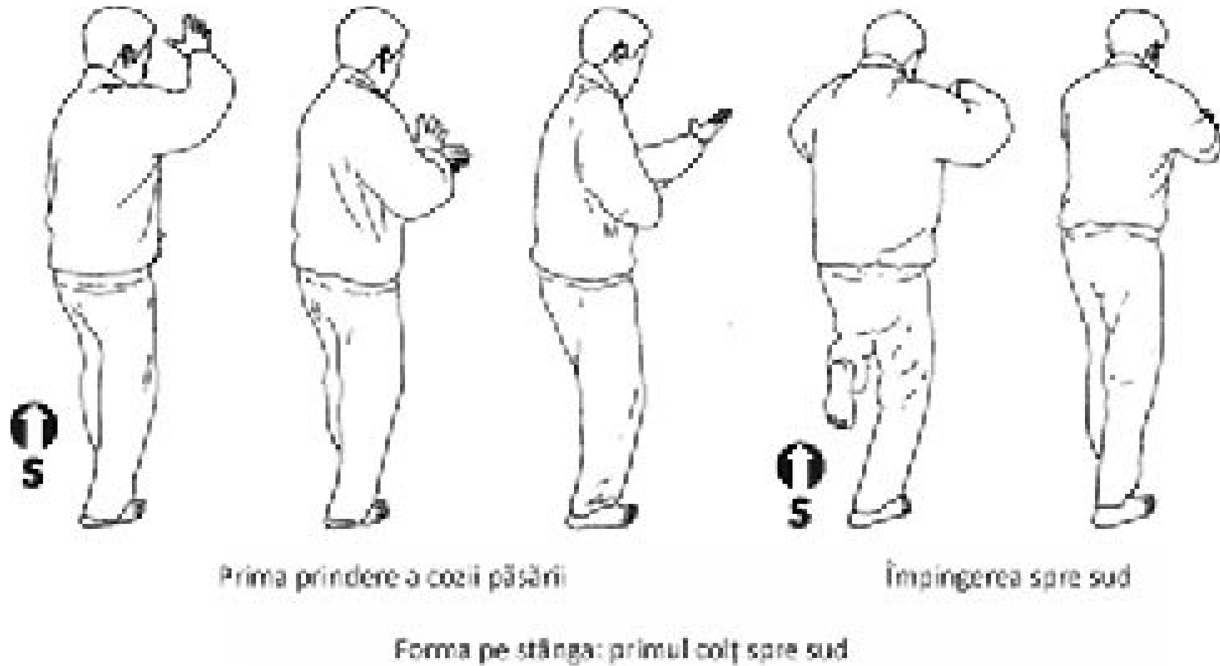
Forma pe stânga: deschiderea

Primul colţ (sud), Forma pe stânga

1. Răsuceşte şoldurile spre stânga, apoi înclină coccisul spre călcâiul drept. Fă un pas larg pe degetele de la piciorul stâng, orientat spre sud. Ridică mâna dreaptă de pe şoldul drept, descriind un cerc cu mâna stângă de două ori, apoi formând o minge de qi.
2. Lovitura de respingere: Lasă-te pe spate – loveşte cu talpa stângă în spate – descarcă făcând un pas mare înainte – trage piciorul drept rigid (piciorul-ancoră) – talpa dreaptă orientată în faţă – nicio mişcare în sus – lasă-te pe spate.
3. Rularea: Întoarce şoldurile spre dreapta, înspre vest – coboară mâna dreaptă la cotul stâng – ochii se concentrează asupra palmei stângi.
4. Lovitura de presare: Exteriorul încheieturii drepte atinge interiorul încheieturii stângi – loveşte cu piciorul stâng în spate – descarcă făcând un pas mare înainte – trage talpa dreaptă rigidă (piciorul-ancoră) – nicio mişcare în sus.
5. Lovitura de împingere: Lasă-te pe spate – separă încheieturile mâinilor – deschide palmele – loveşte cu piciorul stâng în spate – descarcă făcând un pas mare înainte – trage talpa dreaptă rigidă drept înainte (piciorul-ancoră) – nicio mişcare în sus.
6. Biciul simplu: Lasă-te pe spate – întoarce şoldurile la dreapta, orientându-le

spre vest – formează un cioc cu mâna dreaptă deasupra palmei stângi – lasă greutatea pe dreapta.

7. Pregătirea Suveicii: Lasă-te pe spate – păşeşte cu călcâiul stâng spre sud – întoarce talpa stângă la 90^{o}, spre vest, lăsând mâna stângă să cadă pentru a proteja genunchiul. Înclină coccisul spre călcâiul stâng – păşeşte larg cu piciorul drept spre dreapta, îndreptându-l spre nord – roteşte de două ori în cerc spre dreapta mâna dreaptă cu mâna stângă, formând mingea de qi – greutatea pe piciorul stâng.



8. Lovitura Suveicii: Lasă-te pe spate – loveşte – împinge mâna stângă înainte cu şoldul – rulează mâna dreaptă în sus pentru a proteja fruntea – orientat spre nord.
9. Schimbă direcţiile: Păşeşte în spate cu piciorul stâng, orientându-te spre vest – deschide şoldul spre vest – coboară mâna dreaptă (încrucişând încheietura stângă) pentru a apăra genunchiul drept. Mâna stângă apără capul – înclină coccisul spre călcâiul stâng – mâna stângă jos la genunchiul stâng şi mâna dreaptă sus pentru a apăra capul. Înclină coccisul spre călcâiul drept – execută două cercuri cu mâinile formând mingea de qi orientat spre vest.



Forma pe stânga: Suveica spre nord şi tranziţia la al doilea colţ (vest)

Al doilea colţ (vest), Forma pe stânga

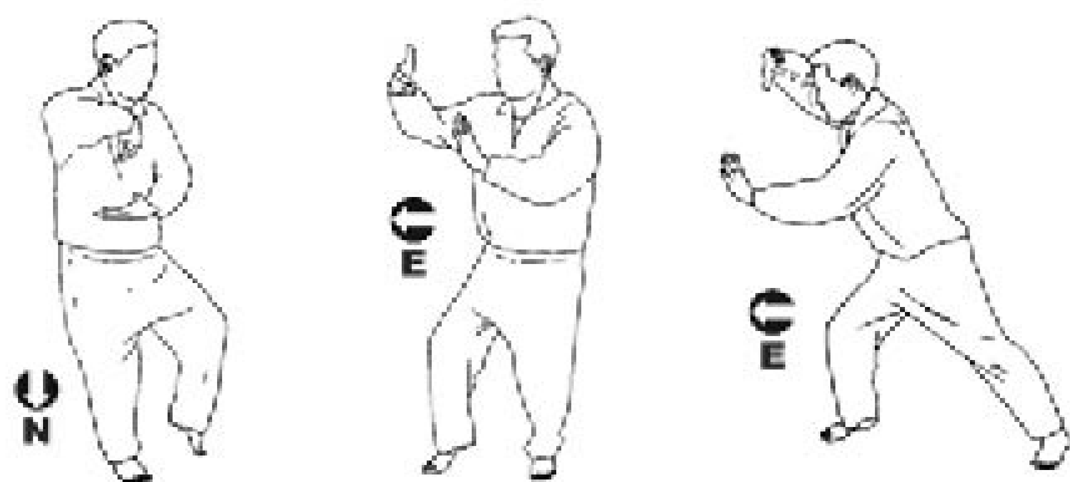
1. Formează mingea de qi.
2. Respingerea: Lasă-te pe spate – loveşte cu piciorul stâng în spate – descarcă făcând un pas mare în faţă, spre vest – târăşte piciorul drept rigid (piciorul-ancoră) – talpa dreaptă direct înainte – nicio mişcare în sus – lasă-te pe spate.

3. Rularea.
4. Presarea: Aceleaşi mişcări ale tălpii ca pentru respingere – loveşte cu încheieturile mâinilor lipite.
5. Împingerea: Lasă-te pe spate – separă încheieturile mâinilor – deschide palmele – loveşte în spate cu piciorul stâng – descarcă făcând un pas mare în faţă (vest) – târăşte talpa dreaptă rigidă drept înainte – nicio mişcare în sus.
6. Biciul simplu: Lasă-te pe spate – răsuceşte şoldurile spre dreapta, orientate spre nord – formează un cioc cu mâna dreaptă deasupra palmei stângi – greutatea pe piciorul drept.
7. Suveica spre est: Păşeşte cu călcâiul stâng spre vest – întoarce talpa stângă la 90^o, spre nord, coborând mâna stângă pentru a apăra genunchiul stâng – înclină coccisul spre călcâiul stâng – păşeşte larg cu piciorul drept la dreapta (orientat spre est) – roteşte de două ori la dreapta în cerc mâna dreaptă cu mâna stângă – formează mingea de qi.
8. Lasă-te pe spate – loveşte – împinge mâna stângă înainte cu şoldul – ridică mâna dreaptă pentru a apăra capul.
9. Schimbă direcţiile: Păşeşte în spate cu piciorul stâng indicând spre nord – deschide şoldul spre nord în timp ce cobori mâna dreaptă (încrucişând cu încheietura stângă) pentru a apăra genunchiul drept – mâna stângă apără capul – înclină coccisul spre călcâiul stâng – mâna stângă jos la genunchiul stâng şi mâna dreaptă sus apărând capul.





A doua prindere a cozii păsării (spre vest)



Biciul simplu, apoi Suveica spre est

Forma pe stânga: al doilea colț spre vest



Respingerea



Rularea





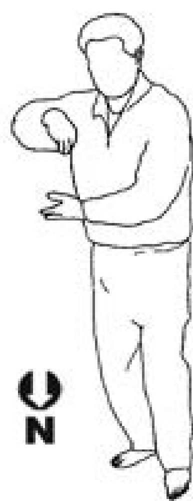
Presarea



Împingerea

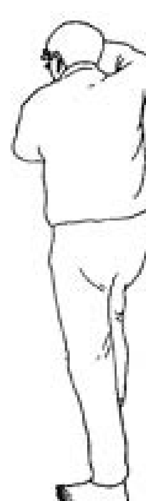


Lăsarea pe spate



Formarea ciocului pentru Biciul simplu





Forma pe stânga: al treilea colț spre nord

Colţurile nordic, estic şi sudic, Forma pe stânga

1. Înclină coccisul spre călcâiul drept – roteşte mâinile în cerc de două ori – formează mingea de qi cu faţa spre nord.
2. Respingerea – Rularea – Presarea – Împingerea – Biciul simplu – Suveica – Schimbarea direcţiilor.
3. Repetă paşii 1 şi 2 în colţul estic, apoi repetă-i în colţul sudic.

Tranziţia la Forma pe dreapta

După tranziţia la Forma pe dreapta descrisă în pasul 1 de mai jos, seria mişcărilor progresează în direcţia contrară acelor de ceasornic şi loviturile se efectuează cu mâna dreaptă.

1. Păşeşte cu piciorul stâng înainte – înclină coccisul spre călcâiul stâng – du mâna stângă înainte şi mâna dreaptă înapoi – înclină coccisul spre călcâiul drept – mâna stângă la şoldul stâng şi mâna dreaptă spre înainte – întoarce şoldurile cu 90^{o} spre dreapta (orientate spre sud) – piciorul drept orientat spre est – braţul drept apără capul – înclină coccisul spre călcâiul stâng – greutatea pe piciorul stâng.



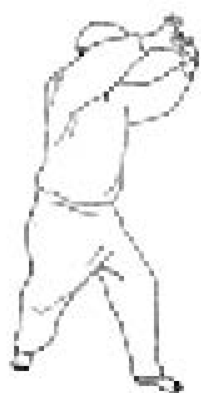
Tranziţia la Forma pe dreapta
(după al cincilea colţ al Formei pe stânga)

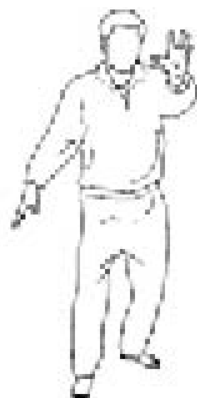
2. Piciorul drept păşeşte larg la dreapta (orientat spre sud) – roteşte mâna dreaptă de două ori în cerc în jurul mâinii stângi, spre dreapta – formează mingea de qi.
3. Lovitura de respingere: Lasă-te pe spate – loveşte în spate cu piciorul drept – descarcă făcând un pas mare înainte – trage piciorul stâng rigid (piciorul-ancoră) – nicio mişcare în sus.
4. Rularea – Presarea – Împingerea – Biciul simplu – Suveica – Schimbarea direcţiilor.
5. Repetă paşii 2-4 pentru colţul estic, colţul nordic, colţul vestic şi din nou colţul sudic.

Încheierea

1. După eliberarea Suveicii, deschide ambele mâini. Du-le în sus şi în lateral, apoi în jos, ducând talpa stângă direct spre înapoi, coborând-o pe sol paralel cu talpa dreaptă. Înclină coccisul spre călcâiul stâng – ridică piciorul drept, poziţionându-l paralel cu stângul – apropie tălpile, cu degetele de la picioare la acelaşi nivel.
2. Ridică mâinile la 30 de centimetri în faţa corpului, apoi încrucişează încheietura dreaptă peste încheietura stângă şi aşază-le pe piept pentru a forma un X mai jos de umeri.

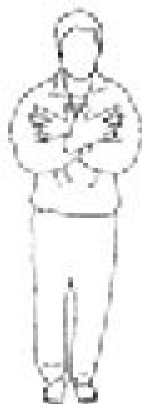
3. Distribuie greutatea egal pe ambele picioare. Îndreaptă corpul şi concomitent lasă mâinile pe lângă corp, cu palmele îndreptate spre înapoi. Relaxează-te şi centrează-te, simţind extinderea qi-ului în corp.
4. Surâde în corp şi colectează energia în ombilic.

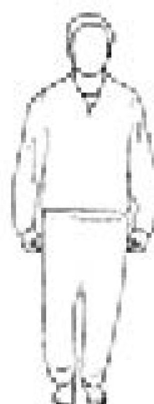

Lasă-te pe spate

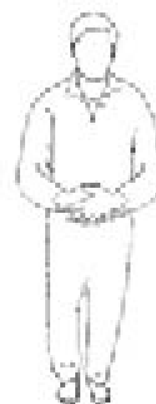

Păşeşte înapoi


Ridică mâinile


Coboară mâinile şi apropie tălpile


Încrucişează mâinile


Centrează-te


Colectează energia

Încheierea formei



Nivelul 6

Al şaselea nivel din sistemul Tao Universal e format din peste patruzeci de formule descrise în ediţiile Destiny Books ale următoarelor cărţi Tao Universal: *The Taoist Soul Body*, *Karsai Nei Tsang* şi *Tai Chi Wu Style*.

La acest nivel începem să dăm naştere, mai întâi sufletului, apoi spiritului în corp. Corpul a evoluat şi a devenit un sălaş potrivit pentru suflet şi spirit. El trebuie, de asemenea, să le asigure hrana cu energiile acumulate prin practicile iniţiale. A da naştere sufletului înseamnă să trezim acea parte din noi care percepe şi acţionează independent de condiţionările ambientale, educaţionale şi karmice. Dobândind conştiinţă prin sufletul trezit pentru a fi activi într-un mod creativ în lume, învăţăm nu doar să reacţionăm pur şi simplu la circumstanţe. Acest nivel de meditaţie prezintă şi multe efecte fiziologice, pregătind ulterior corpul să absoarbă cantităţi mai mari din energia necesară naşterii şi hrănirii sufletului şi spiritului.

Corpul sufletesc taoist: valorificarea puterii elementelor Kan şi Li

Teorie: Meditaţiile Iluminării Kan şi Li – cu etapele iniţială, superioară şi supremă – duc la naşterea sufletului şi spiritului în corp, precum şi la formarea corpului spiritual nemuritor. La acest stadiu al practicii, energiile naturii (Soarele, Luna, copacii etc.) şi practic toate experienţele senzoriale de natură pozitivă devin hrană pentru creşterea şi maturizarea spiritului în corp. Formulele etapei iniţiale a Iluminării Kan şi Li utilizează tehnica întunericului pentru a aburi energia sexuală (jing), transformând-o în energie vitală (qi) prin inversarea locaţiilor puterilor yin şi yang. Procesul creează un dispozitiv

energetic intern de spălare, necesar pentru transformarea finală realizată prin practicile alchimice interne.

Principiu: Această inversiune plasează căldura focului din centrul inimii sub răcoarea apei generate de energia sexuală a perineului, activând astfel degajarea energiei sexuale transformate. Tehnica întunericului a constituit un element-cheie în această practică şi în toate tradiţiile de alchimie internă de-a lungul veacurilor. Întunericul realizează stări din ce în ce mai înalte de conştiinţă, în corelaţie cu acumularea de substanţe psihedelice în creier. În întuneric, mintea şi sufletul încep să rătăcească liber în nemărginitele tărâmuri ale experienţei psihice şi spirituale.

Prin intermediul acestor practici ne trezim la ceea ce e veşnic şi durabil dincolo de aparenţele informaţiei senzoriale. Conştienţi că spiritul e adevărata noastră natură, experimentăm un sine dincolo de ciclul vieţii şi morţii.

Scop: Naşterea sufletului nu este o metaforă. Este un proces real de convertire a energiei într-un corp subtil (navă spaţială) pentru a călători dincolo de timp şi spaţiu. Dezvoltarea corpului sufletesc reprezintă pregătirea pentru creşterea corpului spiritual nemuritor în practica Iluminării Kan şi Li Superioare. În ultima etapă a acestei practici, adeptul îşi uneşte spiritul, sufletul şi corpul sau le separă după cum doreşte. Individul cunoaşte atunci libertatea deplină şi completă.

Karsai Nei Tsang

Teorie: Karsai Nei Tsang este al treilea nivel al practicilor Qi Nei Tsang din cadrul sistemului Tao Universal. Se concentrează asupra blocajelor din zona genitală, în special asupra celor sub formă de depuneri în vasele sangvine. Dacă organele genitale suferă blocaje, energia sexuală (jing-qi) nu e liberă să circule prin corp, care e privat astfel de această puternică energie vindecătoare.

Principiu: Organele sexuale joacă un rol major în sănătatea noastră fizică şi emoţională. Multe traume emoţionale şi stresuri sunt stocate în regiunea pelviană sub formă de tensiune – în muşchi, ligamente şi tendoane – şi de dezechilibre în meridiane şi organe, ducând la o acumulare de toxine, noduri şi ghemuri energetice. Eliberând energia jing-qi a organelor sexuale prin masaj, curăţarea meridianelor şi detoxifiere, Karsai Nei Tsang ne ajută să îndepărtăm blocajele fizice şi emoţionale din zona pelviană.

Scop: Întrucât blocajele şi depunerile tind să se manifeste în jurul vârstei de

patruzeci de ani, Karsai Nei Tsang e deosebit de important pentru bărbaţii şi femeile trecuţi de această vârstă, dar şi pentru orice persoană care se simte blocată la nivel sexual. Karsai Nei Tsang corectează problemele obişnuite asociate cu organele sexuale, ca impotenţa, urinarea frecventă şi dureroasă, menstruaţia dureroasă, durerea în timpul actului sexual şi libidoul sexual redus. De asemenea, este foarte eficient în alinarea durerilor din zona inferioară a spatelui, îmbunătăţirea alinierii corporale, fortificarea muşchilor planşeului pelvian şi sporirea vitalităţii generale.

Tai chi, stilul wu

Teorie: Această practică reprezintă forma stilului wu de tai chi qi-gong în sistemul Tao Universal. Începe din nord, se roteşte 360^{o} în sens contrar acelor de ceasornic şi apoi se întoarce 360^{o} în sensul acelor de ceasornic. Această formă scurtă a stilului wu pune accentul pe câteva mişcări esenţiale extrase din forma wu lungă. Practicanţii pot efectua forma wu de tai chi qi-gong fie într-o versiune abreviată cu trei direcţii, fie în versiunea extinsă cu opt direcţii.

Principiu: Iniţial, începătorul învaţă secvenţa cu aspectul intelectual al minţii, dar treptat ajunge să integreze principiile subiacente. De-a lungul timpului, elevul învaţă să integreze forma cu principiile Qi-Gong-ului Dan-Tien-ului şi ale practicii Cămăşii de Fier, dar şi cu respiraţia, aplicaţiile în domeniul artelor marţiale şi spiritului. Odată ce înveţi forma, o vei şti desăvârşit, activându-ţi memoria moleculară.

Scop: Practicând zilnic formele de tai chi, fortifici mişcările din corpul spiritual, cel pe care îl vei lua cu tine în următorul tărâm: posturile şi loviturile sale vor fi parte din corpul tău yang energetic dens. În această formă vei învăţa amplasarea anatomică şi geografică a corpului, precum şi mişcările pentru deschiderea tendoanelor şi amplificarea forţei corporale cu aspectele spirituale ale formei.

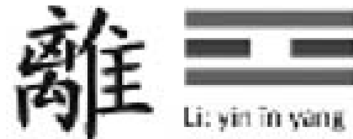
CORPUL SUFLETESC TAOIST

Definirea elementelor Kan şi Li

Kan: esenţă de viaţă, energie orgasmică

- Plumb: dens şi greu. Energia tigrului alb se află în legătură cu metalul şi plămânii.
- Simţ adevărat/Plumb adevărat = cunoaştere reală; când energia sexuală nu poate fi mişcată, simţurile vor fi refăcute.
- Simţul adevărat e întunecat la exterior, dar strălucitor în interior: puternic şi inflexibil, yang în yin, capabil să respingă mâhnirile din afară.
- Forţa şi vigoarea tigrului negru se găsesc în el.
- Steaua Polară ascunde strălucirea în întuneric şi metalul în apă.





CARACTERISTICILE ELEMENTELOR KAN ŞI LI

Kan	Li
Apă	Foc
Plumb, simţ adevărat, rezistenţă, robusteţe	Mercur, esenţă spirituală, virtute
Energie sexuală	Energia compasiunii
Yang în yin	Yin în yang
Doamna Kan-ului în Lună	Doamna Li-ului în Soare
Nord, Lună	Sud, Soare
Tigru alb	Dragon verde
Femeie	Bărbat

Rinichi	Inimă
Salivă	Qi
Sămânţă, spermă	Sânge, menstruaţie
Negru	Roşu
Sine	Celălalt
Simţ adevărat amestecat cu senzaţii arbitrare	Esenţele spirituale alterate de temperament

- Iepure în Lună – masculinitate în feminitate.
- Când energia sexuală se ridică (nu se pierde în afară) se transformă în extaz.
- Orgasm multiplu total al corpului: mai întâi creierul, apoi simţurile, apoi rinichii, apoi ficatul, apoi splina, apoi plămânii, apoi inima, apoi sufletul, apoi spiritul.
- Orgasmul vine din substanţele materiale: organele sexuale, simţurile, glandele, organele.
- Energia sexuală excitată poate fi transformată în energie imaterială – jing-qi.
- Excitat la un nivel superior, orgasmul multiplu are puterea de a se conecta cu forţa universală (Dumnezeu) şi de a ridica energia pământească în corpul uman.

 Li: esenţă spirituală, foc al compasiunii inimii

- Mercur: însufleţit şi activ, strălucitor şi vioi. Curge cu uşurinţă în corpul uman. Energia dragonului verde se află în legătură cu lemnul.
- Esenţă spirituală/Mercur adevărat: este solid la exterior, dar flexibil în interior. Cheamă-l şi va răspunde; atinge-l şi se va mişca. Mercur adevărat intră şi iese impredictibil.
- Când e străbătut sau temperat de foc, dragonul verde se schimbă în tigrul negru (Plumb adevărat).
- Femeile sunt yin pe dinafară şi yang înăuntru; bărbaţii sunt yang pe dinafară şi yin înăuntru.
- Corb în Soare – feminitate în masculinitate.
- Mercur în cinabru – realitatea sa e ascunsă în foc.
- Perla plutitoare – lumina sa e pătrunzătoare.
- Focul compasiunii inimii transformă materialul în imaterial.
- Materialul – organele: inima, rinichii, ficatul, splina, plămânii – se transformă în imaterial – virtuţile dragostei, bucuriei, fericirii, blândeţii, bunătăţii,

corectitudinii şi curajului. Nu putem să vedem ori să atingem aceste virtuţi imateriale, însă le putem simţi.

- Când toate aceste virtuţi se combină în inimă, se preschimbă în focul compasiunii inimii; când se înalţă la punctul dintre sprâncene, devin esenţă spirituală.

CORPUL SUFLETESC TAOIST

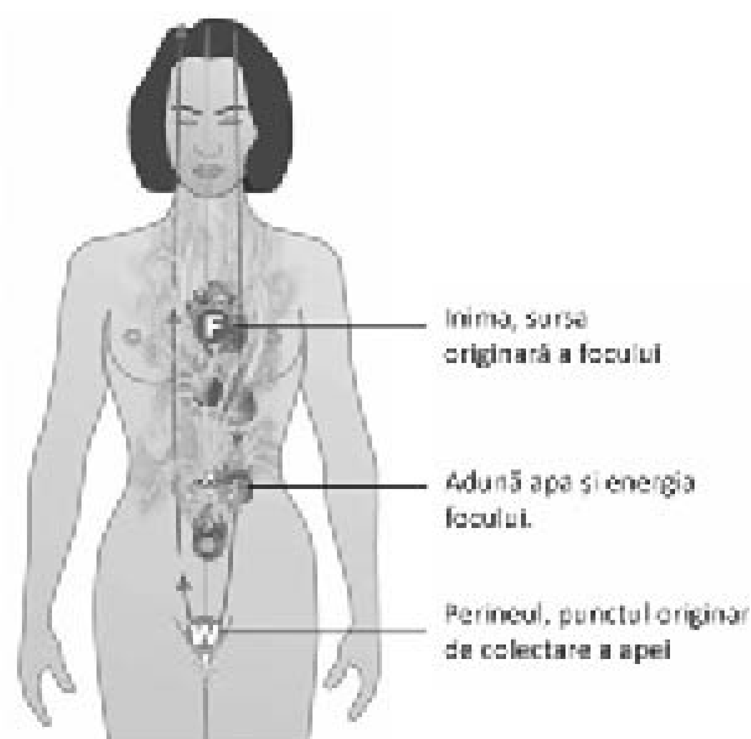
Formulele pentru etapa iniţială a Iluminării Kan şi Li

 Unirea: inversarea energiilor caldă şi rece

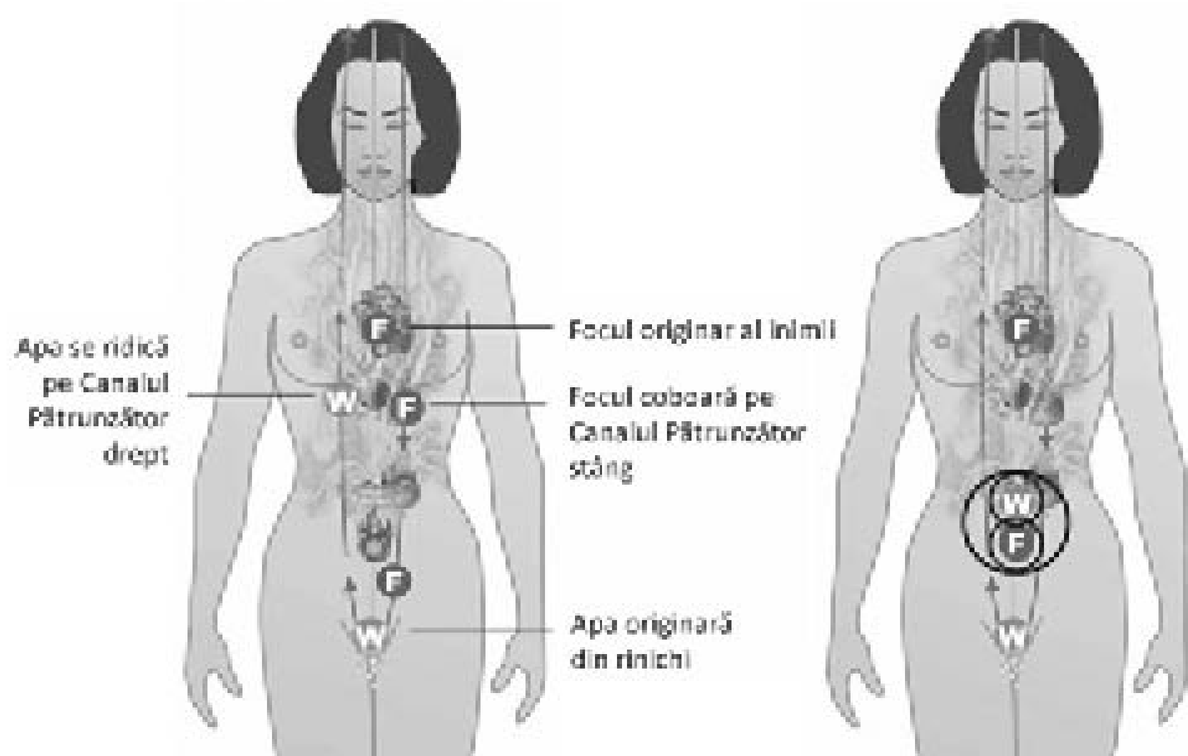
1. Surâde organelor. Ascultă rinichii; simte-le blândeţea şi răcoarea. Deosebeşte energia răcoroasă a rinichilor de energia caldă a glandelor suprarenale.
2. Conştientizează perineul şi energia sexuală. Formează un punct de colectare sferic în perineu şi începe să colectezi în el energia rece a rinichilor. Topeşte gheţarul din perineu în apă.
3. Imaginează-ţi că eşti un zeu sau o zeiţă care face dragoste şi colectează energie multi-orgasmică.
4. Conştientizează inima; roteşte o spirală de qi în ea. Simte radierea preţuirii şi combinaţia de lumină ultravioletă, lumină infraroşie şi energia virtuţilor bune contopindu-se laolaltă într-un foc al compasiunii.
5. Conştientizează puternicele glande suprarenale care stochează lumină ultravioletă ca un foc vulcanic sub mare. Colectează energia caldă a suprarenalelor în T11, apoi trimite-o în sus de-a lungul măduvei spinării până la coroană. Apoi coboar-o la centrul inimii prin Canalul Pătrunzător central şi combin-o cu energiile compasiunii proprii inimii şi timusului.
6. Adu încet energiile calde din glandele suprarenale, inimă şi timus în punctul de colectare corespunzător inimii şi stabileşte un puls în el.
7. Împarte-ţi atenţia între energia caldă şi energia rece din cele două puncte de colectare. Fără a o vărsa, coboară energia caldă pe Canalul Pătrunzător stâng în partea inferioară a abdomenului şi urcă energia rece prin Canalul Pătrunzător drept de-a lungul spatelui până la plexul solar.
8. Adu energiile caldă şi rece în Canalul Pătrunzător central şi uneşte-le cu grijă

în ombilic. Energia caldă/focul e soba, iar energia rece/apa e cazanul.

9. Stabileşte o bătaie de inimă în cazan şi lasă rinichii să pulseze în ritmul ei în timp ce tragi în sus energia sexuală. Simte Pământul pulsând în sincronie. Sigilează-ţi simţurile în cazan pentru a menţine pulsul automat în el.



Colectarea energiilor apei și focului



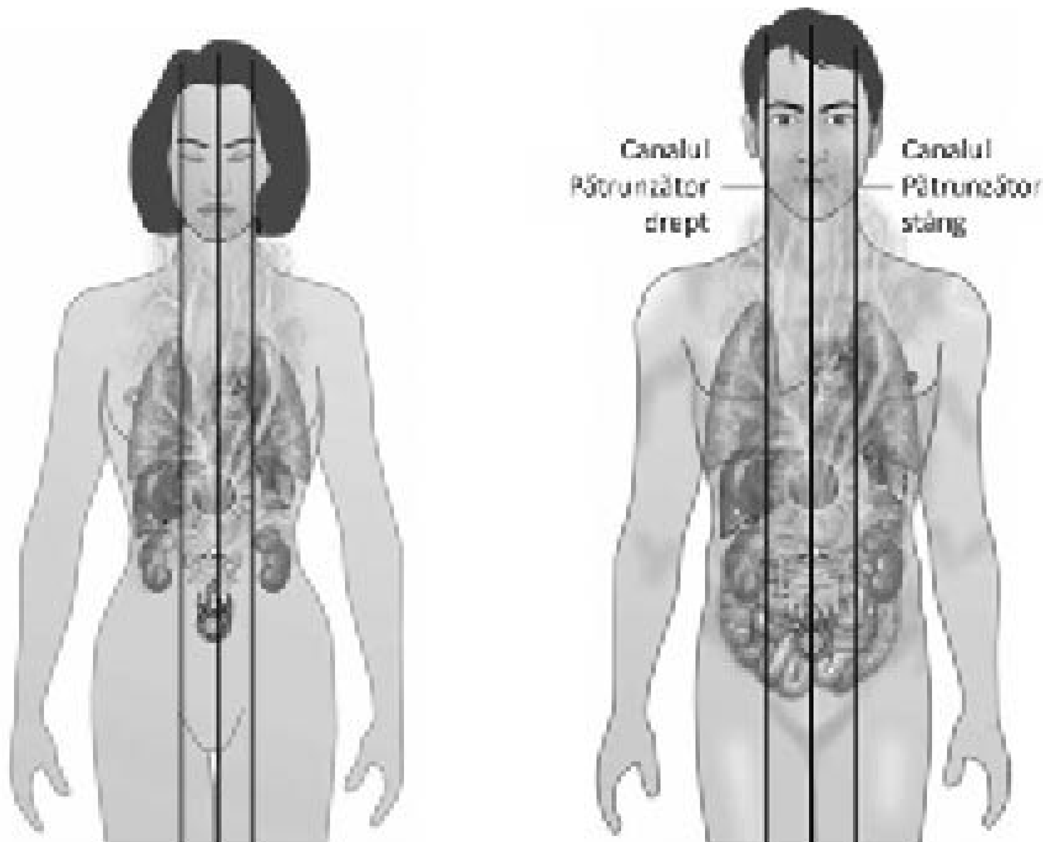
Du focul în centrul abdomenului inferior.
Du apa în plexul solar.

Unește apa și focul în ombilic.

10. Respiră delicat în cazan, simţind cum lumina ultravioletă găteşte laolaltă toţi atomii. Aţâţă focul cazanului cu ochiul lăuntric şi simte aburul ridicându-se.
11. Simte apa sacră şi energia orgasmică ridicându-se din coccis în sacrum şi apoi la T11; varsă-le în cazan.

Aburirea celor cinci organe vitale

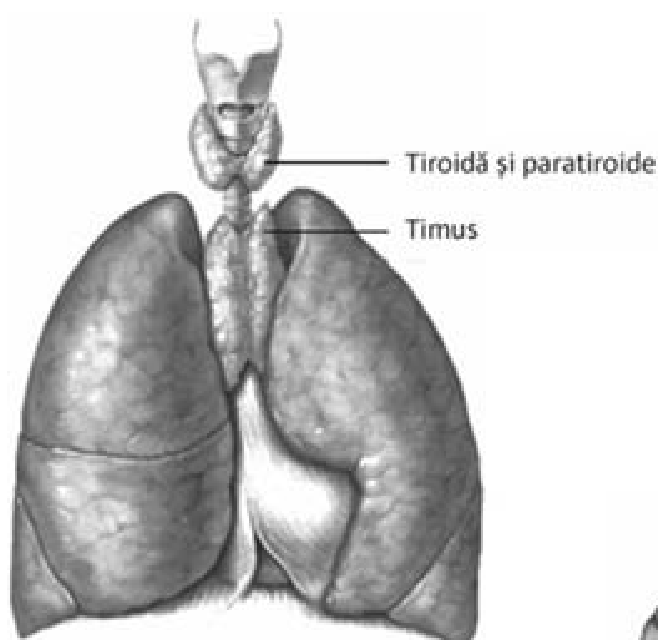
1. Conştientizează cazanul scoţând aburi. Surâde rinichilor şi dirijează aburul în ei. Abureşte şi găteşte delicat rinichii, simţind o mireasmă albastră ieşind din ei, înlăturând toxinele, genele rele şi energia bolnavă.
2. Surâde ficatului şi vezicii biliare şi dirijează aburul în ele până îndepărtezi complet toxinele, genele rele şi energia bolnavă.
3. Repetă cu splina, pancreasul şi stomacul, inima şi intestinul subţire, plămânii şi intestinul gros.



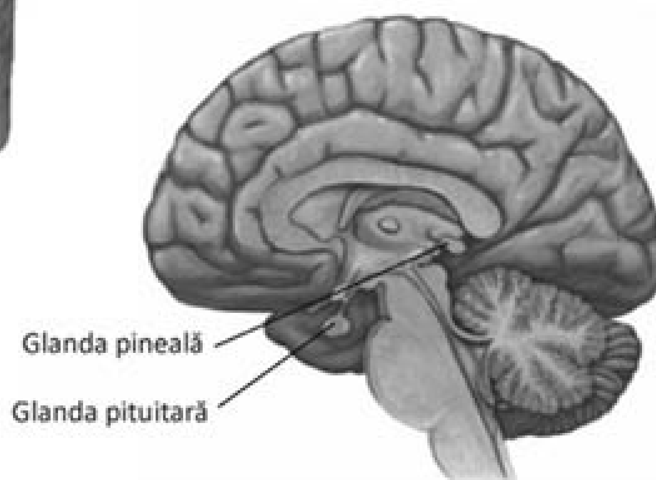
Aburirea celor cinci organe vitale

Aburirea glandelor endocrine

1. Surâde timusului („glanda virtuţii”) şi direcţionează aburul spre el, lăsându-l să se regenereze. Trimite două treimi din aburul disponibil în timus şi împarte restul de o treime între celelalte glande.
2. Du aburul la tiroidă, paratiroide şi glandele salivare din gât.
3. Întoarce ochii spre punctul dintre sprâncene şi direcţionează aburul în glanda pituitară.
4. Întoarce ochii spre creştetul capului şi abureşte glanda pineală.
5. Concentrează-te pe centrul creierului şi abureşte hipotalamusul.
6. Abureşte glandele suprarenale şi organele sexuale.



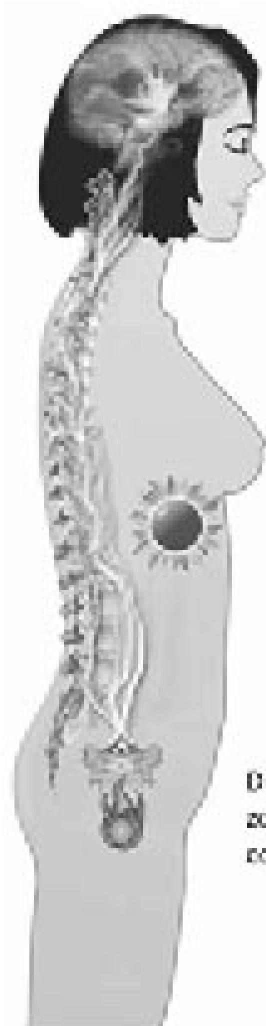
Aburirea tiroidei, paratiroidelor şi timusului



Aburirea glandelor endocrine

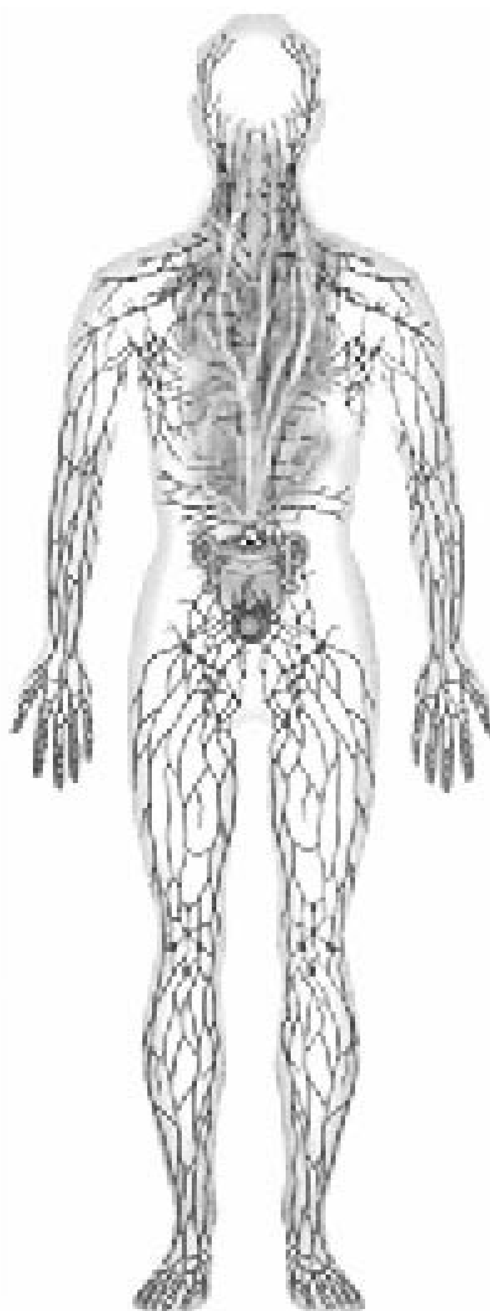
 Aburirea coloanei vertebrale, a sistemului limfatic şi a nervilor

1. Aţâţă focul cazanului şi trage în sus organele sexuale cu ajutorul ochilor. Simte energia împingând cazanul şi soba în spate, spre coloană.
2. Direcţionează aburul în coloană. Respiră energia în sus şi în jos pe coloană, lăsând-o să cureţe, să repare şi să regenereze măduva spinării şi lichidul cefalorahidian.



Du cazanul în
zona inferioară a
coloanei vertebrale.

Aburirea
măduvei spinării



Aburirea sistemului limfatic

3. Direcţionează aburul în ganglionii limfatici din zona ombilicală; simte-i cum se deschid unul câte unul. Apoi direcţionează aburul în ganglionii limfatici din piept, gât, axile, braţe, mâini, zona inghinală, picioare şi labele picioarelor. Lasă aburul să cureţe, să repare şi să regenereze întregul sistem limfatic.
4. Coboară soba şi cazanul cu grijă în perineu, apoi ridică-le în sacrum. De acolo, abureşte măduva spinării. Lasă aburul să umple măduva spinării, apoi să se

reverse din ea în nervii din tot corpul. Concentrează-te pe umezirea zonelor uscate şi a terminaţiilor nervoase. Simte aburul cum curăţă, repară şi regenerează întregul sistem nervos.



Aburirea sistemului nervos

CORPUL SUFLETESC TAOIST

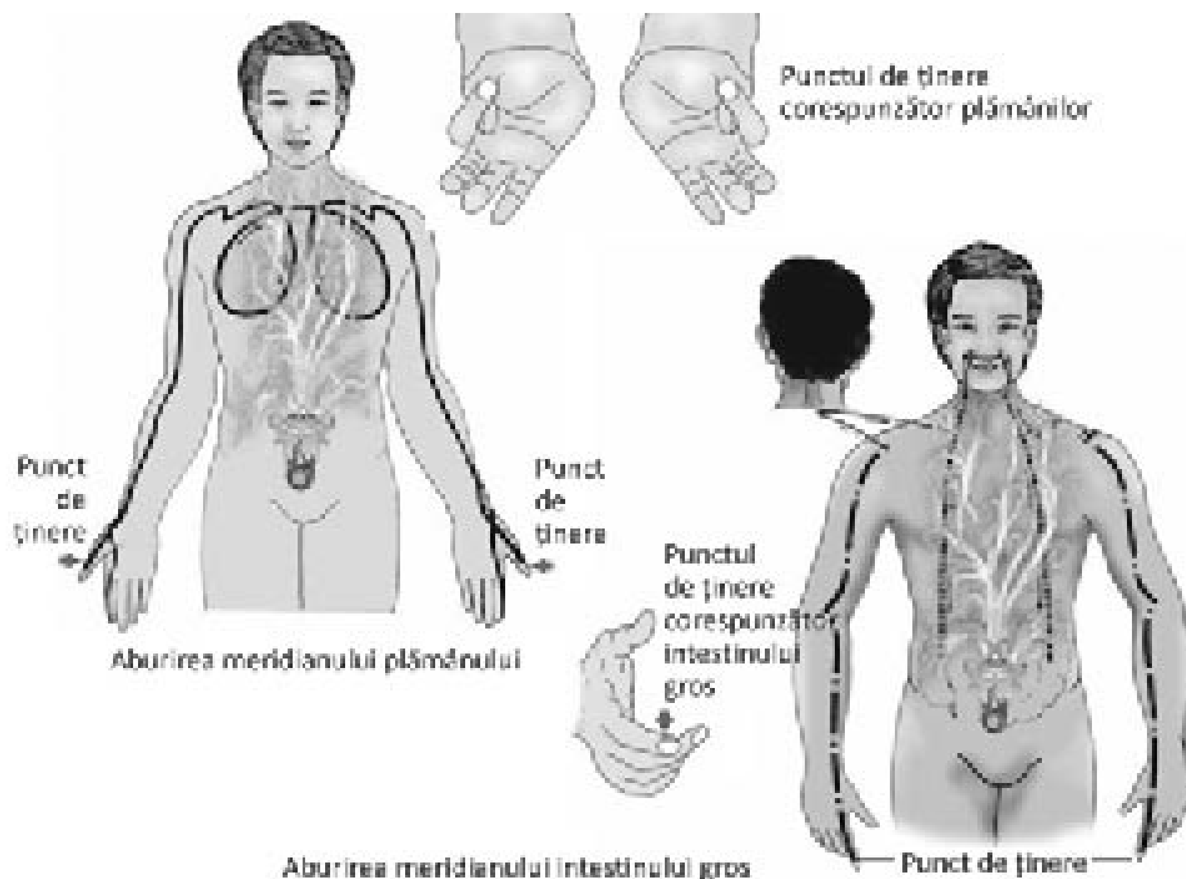
Deschiderea şi aburirea celor douăsprezece meridiane ale organelor

Pentru următoarele practici trebuie să localizezi punctele fântâni-de-jing în colţurile de jos ale unghiilor de la mâini şi de la picioare. Cu palmele (sau tălpile) orientate în jos, partea *mediană* se referă la partea mai aproape de degetul mare (de la mână sau de la picior), iar partea *laterală* este cea aflată mai aproape de degetul mic.

Când termini aburirea fiecărui canal, aminteşte-ţi că următorul canal începe dintr-un punct foarte apropiat. Creează o legătură mentală cu următorul meridian în timp ce treci la punctul său de ţinere.

 Aburirea canalelor plămânilor şi intestinului gros

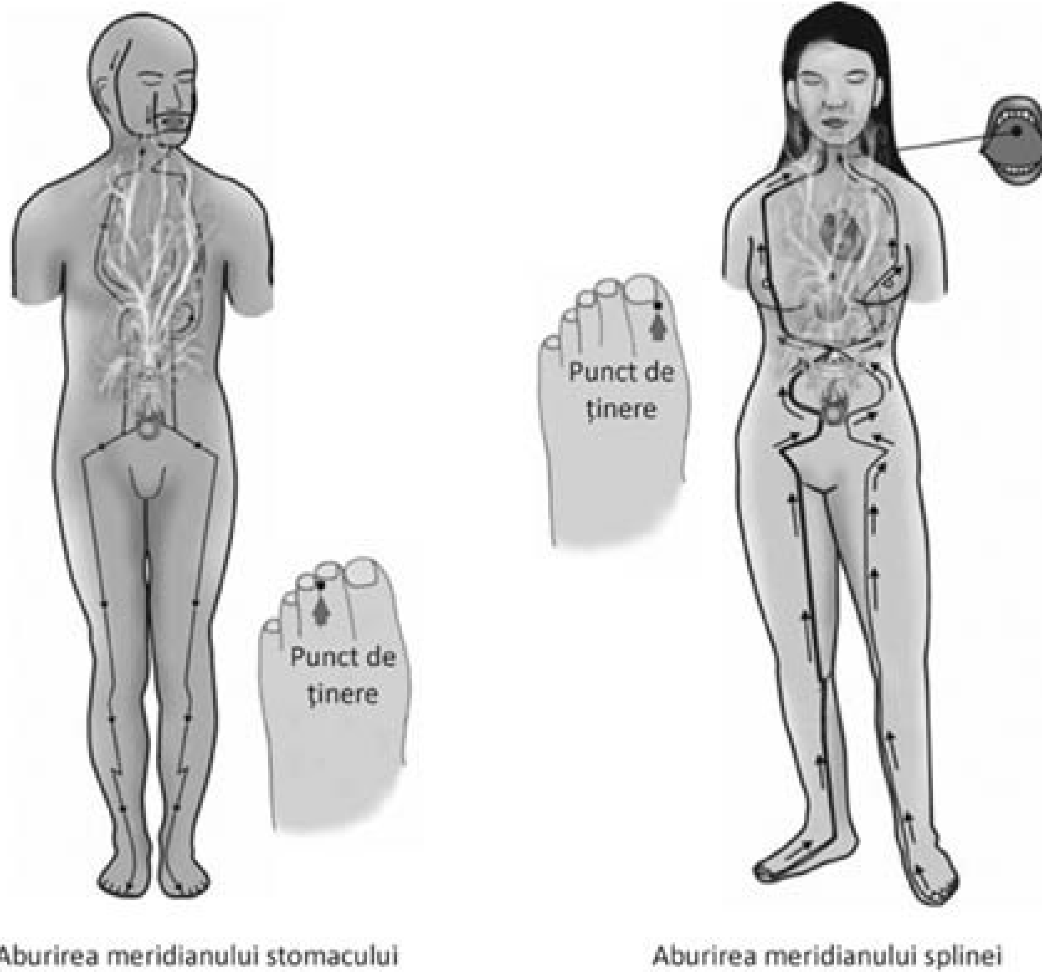
1. Restabileşte pulsul în cazan şi pune vârfurile arătătoarelor pe punctele de ţinere corespunzătoare plămânilor: colţul inferior extern al unghiilor degetelor mari de la mâini. Abureşte plămânii şi meridianele plămânilor, urmărind mintal canalele.



2. Ţine punctele intestinului gros punând vârfurile degetelor mari pe partea mediană a arătătoarelor, în colţul de jos al unghiei. Abureşte intestinul gros şi canalele intestinului gros.

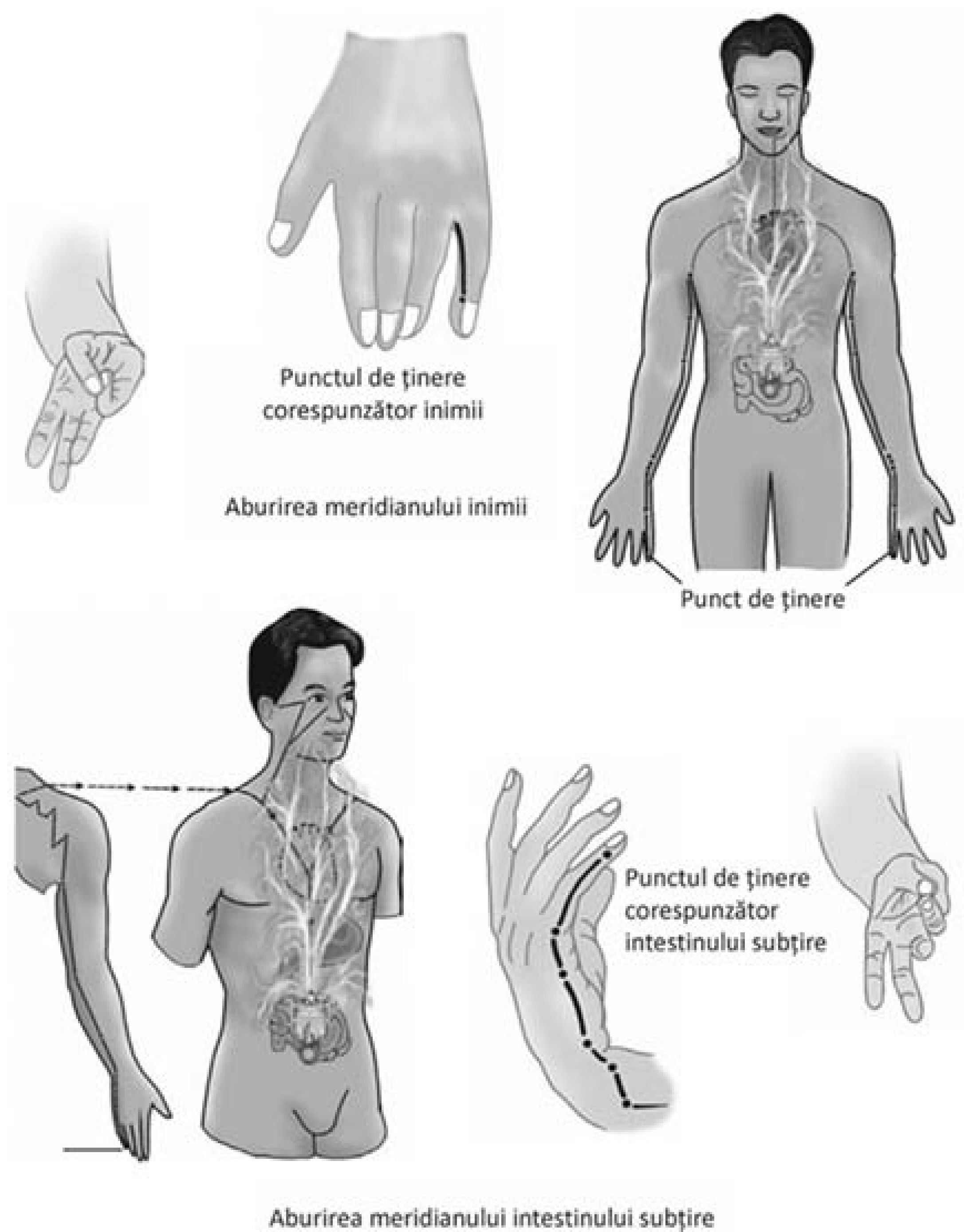
Aburirea canalelor stomacului şi splinei

1. Ţine punctele plămânilor cu degetele în timp ce concentrezi ochiul lăuntric asupra punctelor de ţinere corespunzătoare stomacului: colţul lateral inferior al celei de-a doua unghii de la picior. Abureşte stomacul şi meridianele stomacului, urmărind mintal canalele.
2. Ţine punctele plămânilor cu degetele în timp ce concentrezi energia mintală asupra punctelor de ţinere corespunzătoare splinei: pe marginea interioară a degetului mare de la picior, colţul inferior al unghiei. Abureşte splina şi meridianele spinei.



Aburirea canalelor inimii şi intestinului subţire

1. Ţine punctele inimii plasând vârfurile degetelor mari pe marginea mediană a degetului mic de la mână, colţul inferior al unghiei. Abureşte inima şi canalele ei.
2. Apasă cu degetele mari pe marginea laterală a degetului mic, în colţul inferior al unghiei. Abureşte intestinul subţire şi meridianele intestinului subţire.

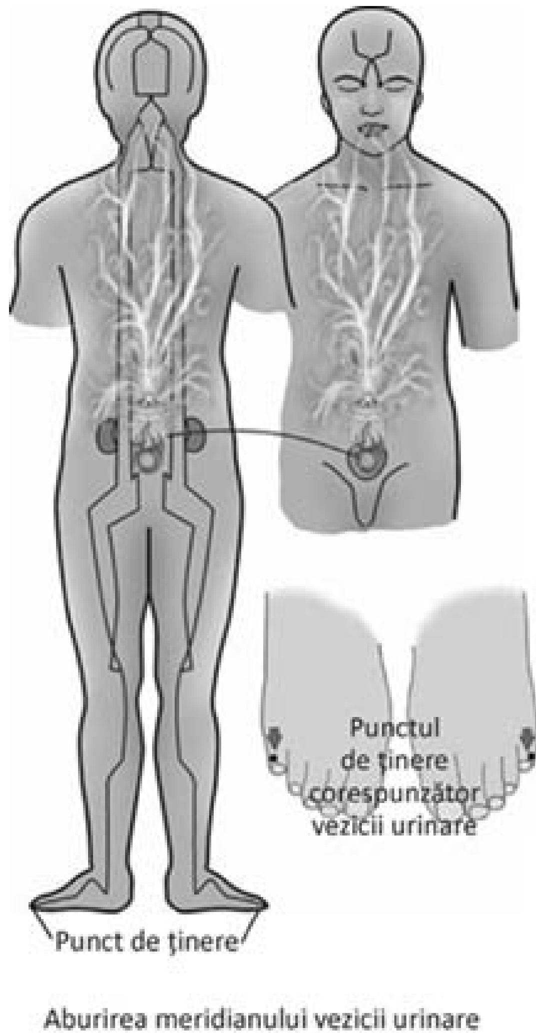


Aburirea canalelor vezicii urinare şi rinichilor

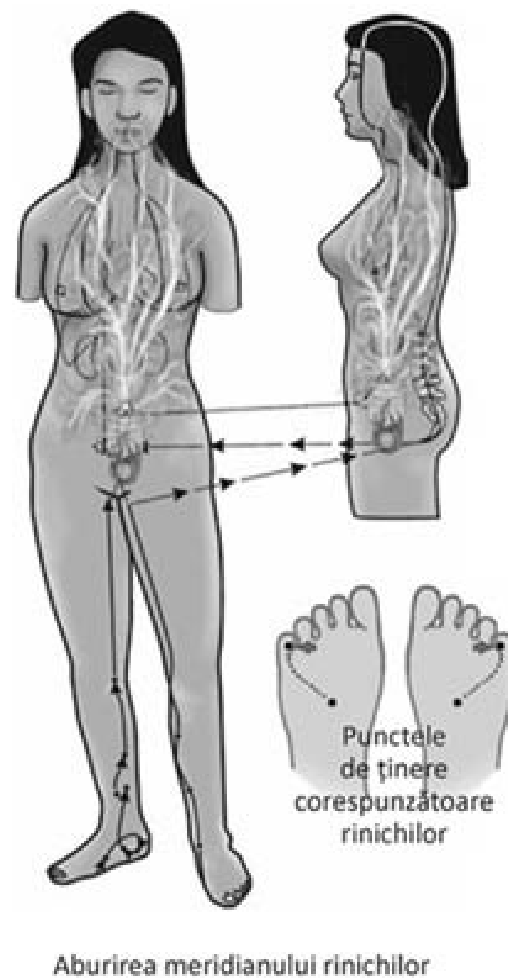
1. Ţine punctele situate pe marginea exterioară a degetului mic de la picioare, în

colţul inferior al unghiei – sau concentrează-te mintal pe aceste puncte în timp ce ţii punctele corespunzătoare plămânilor. Abureşte delicat vezica urinară şi canalele vezicii urinare, reparându-le şi reîntinerindu-le.

2. Concentrează-te asupra punctelor de ţinere corespunzătoare rinichilor – în centrul tălpilor – în timp ce ţii fizic punctele plămânilor. Abureşte rinichii şi meridianele rinichilor.



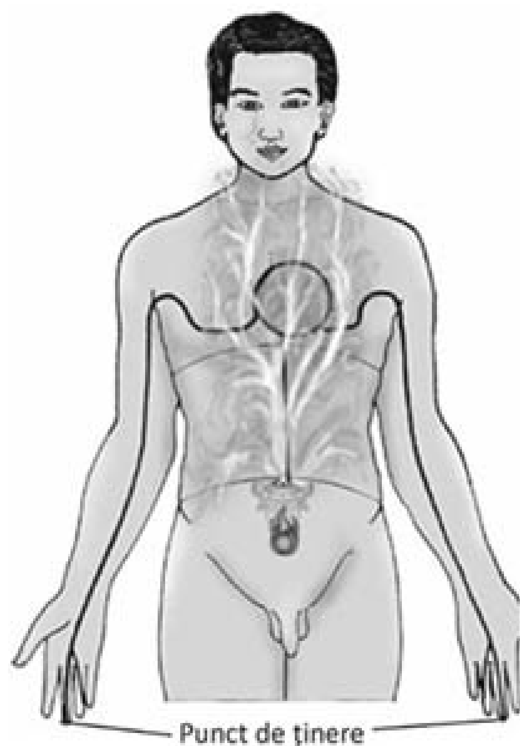
Aburirea meridianului vezicii urinare



Aburirea meridianului rinichilor

Aburirea canalelor pericardului şi Triplului Arzător

1. Pune degetele mari pe vârfurile degetelor mijlocii de la mână şi abureşte zona din jurul inimii. Apoi abureşte canalele pericardului.
2. Pune degetele mari pe vârfurile degetelor inelare de la mână şi abureşte partea superioară a trunchiului, mijlocul trunchiului şi abdomenul inferior. Apoi abureşte meridianele Triplului Arzător.

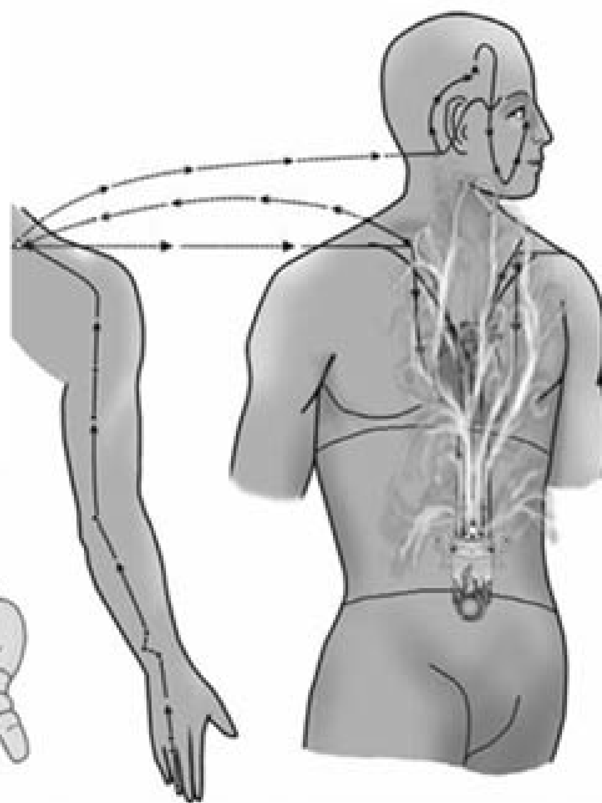


Aburirea meridianului pericardului



Punctul de ţinere corespunzător pericardului



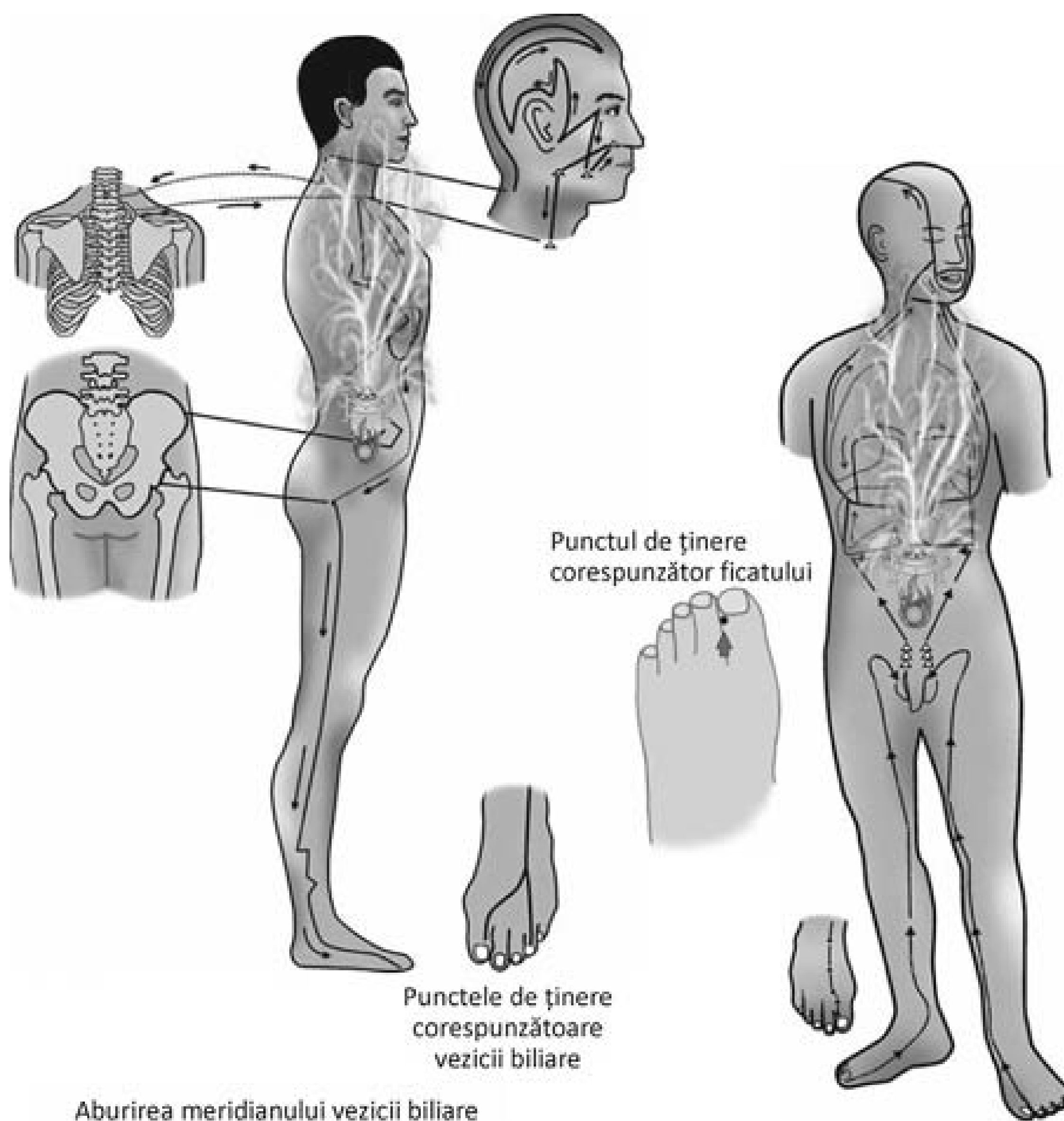


Aburirea meridianului Triplului Arzător



Aburirea canalelor vezicii biliare şi ficatului

1. În timp ce ţii punctele plămânilor, concentrează mintea asupra punctelor de ţinere corespunzătoare vezicii biliare, situate pe marginea laterală a celui de-al patrulea deget de la picior, imediat sub colţul inferior al unghiei. Abureşte vezica biliară şi meridianele vezicii biliare.
2. Ţine punctele plămânilor şi concentrează mintea asupra punctelor de ţinere corespunzătoare ficatului, situate pe marginea mediană a degetelor mari de la picioare, lângă colţul inferior al unghiei. Abureşte ficatul şi meridianele ficatului.



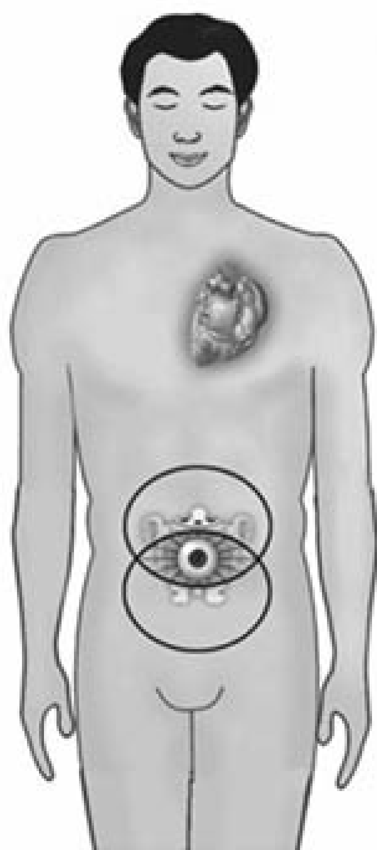
Aburirea meridianului vezicii biliare

Aburirea meridianului ficatului

Finalizarea etapei iniţiale Kan şi Li

Intensificarea pulsului

1. Permite mintal scăderea ritmului cardiac.
2. Direcţionează aburul în aortă şi în vena cavă şi simte-l cum pulsează în ele.
3. Atinge delicat ombilicul cu mâna şi simte pulsul. Aceasta va ajuta inima, mişcând sângele şi qi-ul prin zona inghinală şi partea interioară a gleznelor.
4. Ridică mâna pentru a atinge foarte delicat gâtul, tâmpla, spatele craniului, axilele, partea interioară a coatelor şi încheieturile mâinilor; amplifică pulsul.
5. Pe măsură ce te familiarizezi cu acest exerciţiu, începe să sincronizezi toate pulsurile. Recreând pulsul în alte zone, în cele din urmă vei reuşi să transferi bătăile inimii în corpul energetic de deasupra.



Ochiul lăuntric



Unirea sexuală cu sine:
glanda pineală este al doilea organ sexual

Ochiul lăuntric

1. Creează ochiul lăuntric în punctul de joncţiune dintre sobă şi cazan. La început poate fi sub forma unui punct de lumină.
2. Lasă ochiul să crească, să prindă forţă şi începe să-l scoţi din sobă/cazan.
3. În cele din urmă, începe să direcţionezi ochiul lăuntric în misiuni de explorare pe diverse trasee: Orbita Microcosmică, Canalele Pătrunzătoare etc.

Unirea sexuală cu sine

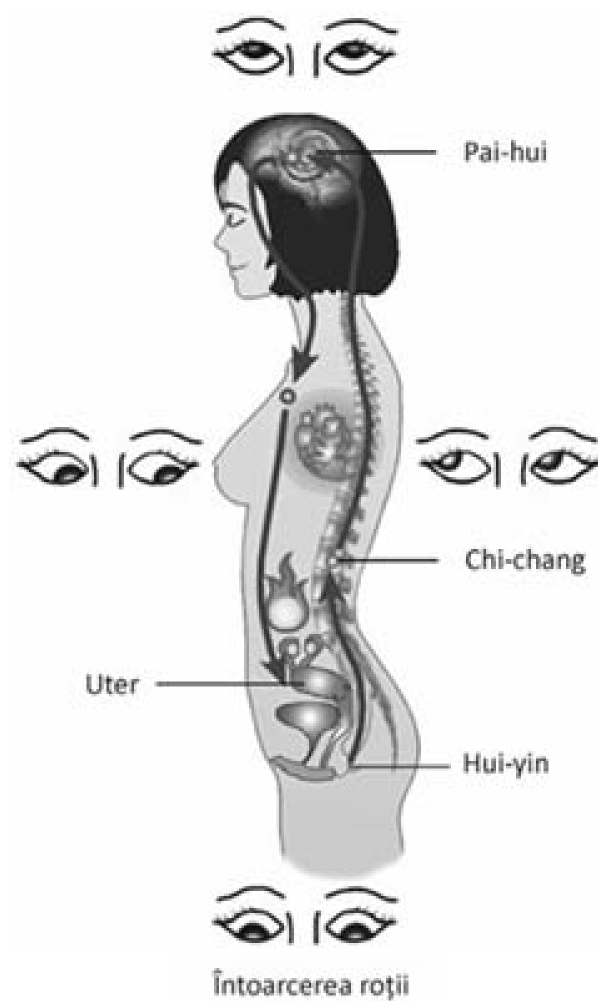
1. Concentrându-te asupra organelor sexuale şi glandei pineale, efectuează exerciţiul Blocajul puterii de câteva ori pentru a ridica energia sexuală la glanda pineală[1].
2. Adu energia sexuală în perineu.
3. Folosind Canalul Pătrunzător central, simte legătura dintre organele genitale şi glanda pineală prin perineu.
4. Ridică energia sexuală din perineu în timp ce cobori energia din glanda pineală, comprimându-le pe amândouă în cazan la nivelul ombilicului. Când stabileşti legătura în cazan, e posibil să survină o intensitate sexuală în zona ombilicală, extinzându-se spre organe.
5. Când energia orgasmică atinge ceea ce pare a fi apogeul, însămânţează cazanul cu energie din ficat sau din punctul de colectare corespunzător ficatului. Se crede că ficatul conţine sămânţa fetusului nemuritor.

 Practica de încheiere: Întoarcerea roţii

Fiecare meditaţie Kan şi Li ar trebui să se încheie cu această formulă ce reprezintă un proces de colectare a energiei rafinate în cazanul ombilical, energie care va fi folosită în meditaţiile viitoare, inclusiv la nivelurile superioare.

1. Formează un iaz de energie sexuală în perineu. Privind drept înainte cu ochii închişi, formează imaginea mintală a unui ceas, cu ochii aţintiţi în centrul lui.
2. Priveşte jos în iaz (6:00) şi ridică energia în coloana vertebrală. Aburul va urca de-a lungul coloanei, ducând cu el energia sexuală.
3. Priveşte din perineu în sus la dreapta (3:00), urcând energia la T11, unde este rafinată.
4. Priveşte din dreapta sus în coroană (12:00) şi du energia acolo pentru a fi rafinată ulterior în glanda pineală.
5. Priveşte din coroană în jos la stânga (9:00) şi coboară energia fie prin limbă, fie prin Canalele Pătrunzătoare în cazan, la ombilic. Stochează energia în cazan.
6. Repetă paşii 2-5 de cel puţin 36 de ori. În cele din urmă, aburul care se ridică va pluti independent de numărătoarea ta. Ţine totuşi socoteala în minte

pentru a te asigura că ajunge în cazan.



Întoarcerea roţii

1. Pentru detalii despre Blocajul puterii, vezi *Bone Marrow Nei Kung*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2006.

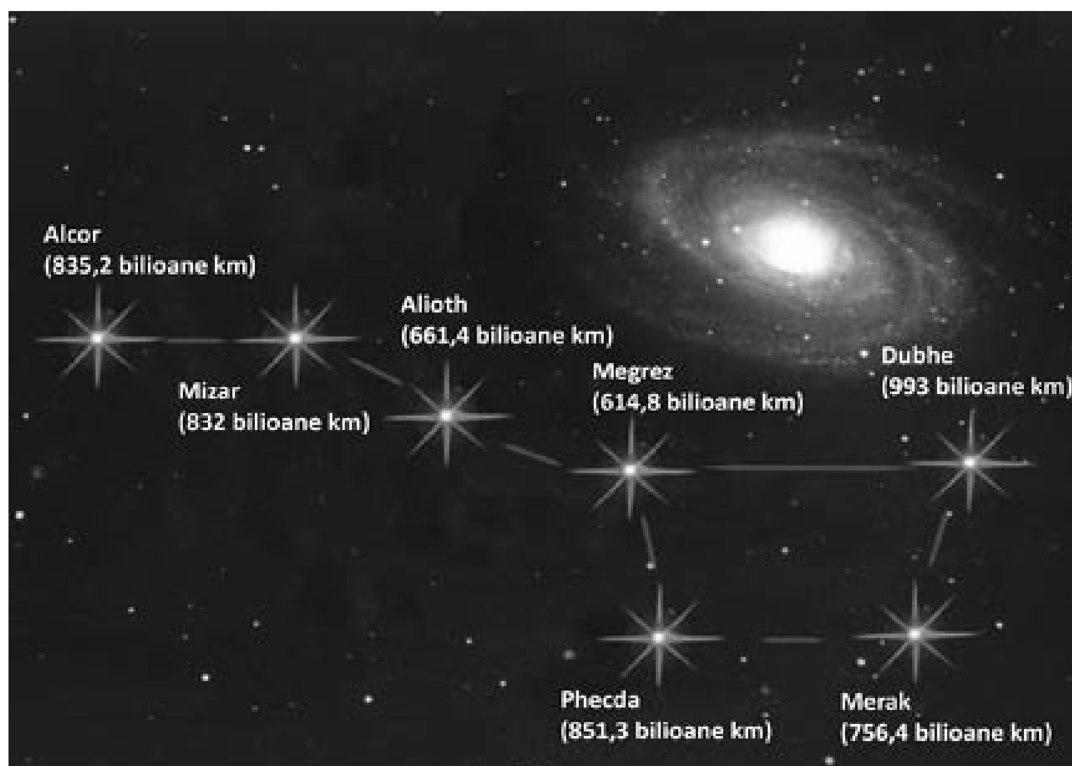
Practici Kan şi Li suplimentare

 Conectarea cu Carul Mare

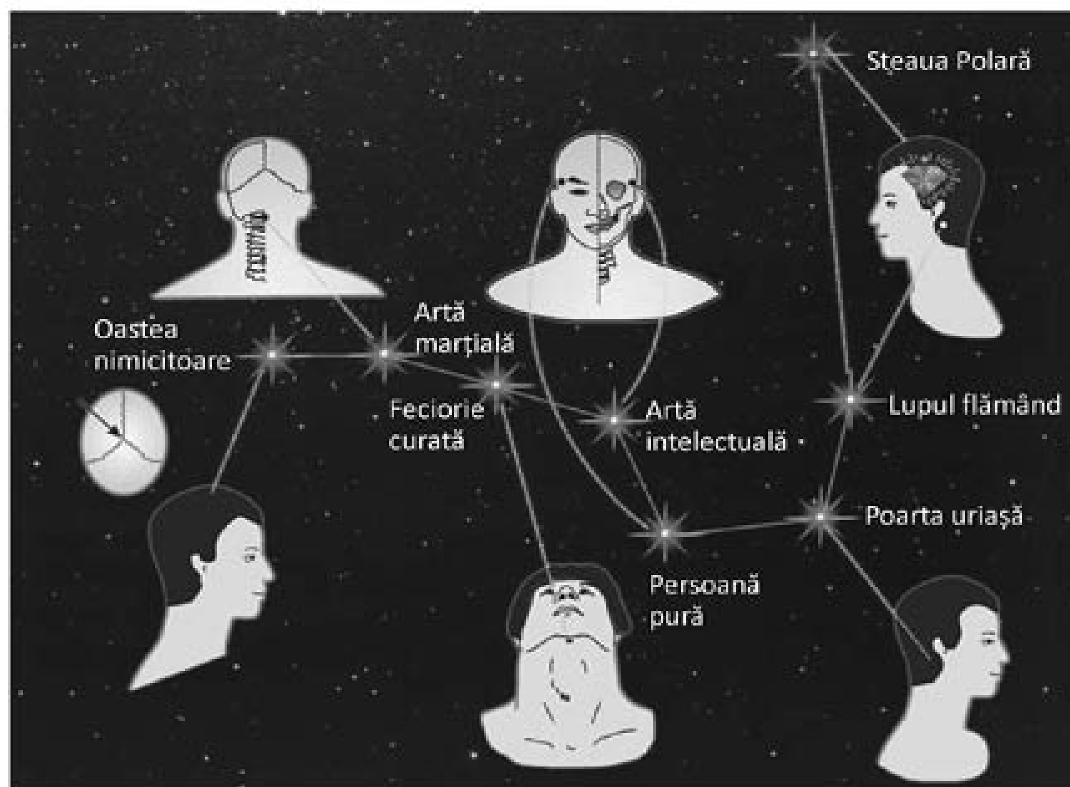
Conform ceasului chinezesc, fiecare perioadă de două ore reprezintă un interval temporal, iar stelele Carului Mare guvernează fiecare interval (vezi figurile de la pagina alăturată).

1. **Dubhe – Lupul flămând/Yang strălucitor: 11:00 p.m. – 1.00 a.m.** Inspiră lumină violetă în cerebel, apoi ţine-ţi respiraţia şi condensează energia. Expiră şi observă.
2. **Merak – Poarta uriaşă/Esenţă yin: 1:00-3:00 (a.m. şi p.m.).** Inspiră lumină albastru-închis în centrul memoriei. Ţine-ţi respiraţia şi condensează energia, apoi expiră.
3. **Phecda – Persoana pură/Hambarul belşugului: 3:00-5:00 (a.m. şi p.m.).** Inspiră lumină albastru-deschis în glanda pineală şi condenseaz-o acolo în timp ce îţi ţii respiraţia. Expiră şi observă.
4. **Megrez – Artă intelectuală/Subtilitate mistică: 5:00-7:00 (a.m. şi p.m.).** Inspiră lumină verde în talamus şi condenseaz-o acolo în timp ce îţi ţii respiraţia. Expiră şi observă.
5. **Alioth – Feciorie curată/Floarea elixirului: 7:00-9:00 (a.m. şi p.m.).** Inspiră lumină galbenă în hipotalamus şi glanda pituitară şi condensează lumina în ele în timp ce îţi ţii respiraţia. Expiră şi observă.
6. **Mizar – Artă marţială/Polul Nord: 9:00-11:00 (a.m. şi p.m.).** Inspiră lumină portocalie în glanda olfactivă (Bowman), în primul nerv cranian şi în tâmple. Condensează lumina în aceste zone în timp ce îţi ţii respiraţia, apoi expiră şi observă.
7. **Alcor – Armata nimicitoare/Garda cerească: 11:00 a.m. – 1:00 p.m.** Inspiră

lumină roşie – focul solar – în punctul celui de-al treilea ochi şi condenseaz-o în el în timp ce îţi ţii respiraţia. Expiră şi observă.



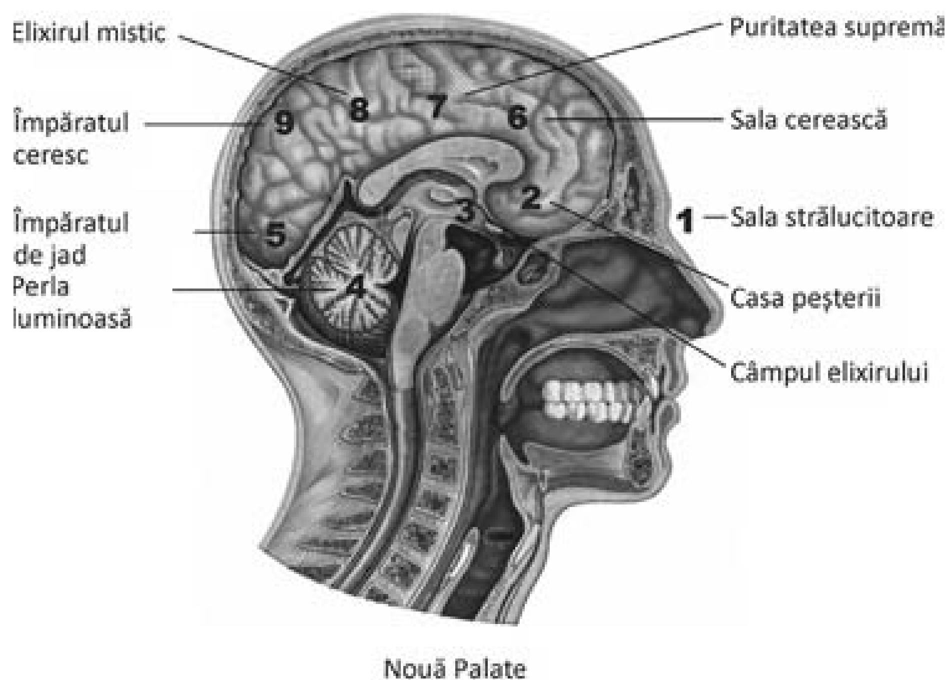
Cele şapte stele ale Carului Mare: numele occidentale şi distanţa faţă de Pământ



Numele sufleteşti ale stelelor din Carul Mare

Practica celor Nouă Palate

1. Lasă cel de-al treilea ochi, yin, să privească în jos pentru a face legătura între corzile vocale şi tiroidă şi paratiroide; distanţa dintre ele este de aproximativ 18 centimetri.
2. Inspiră şi lasă corzile vocale adevărate să genereze culoarea verde în timp ce corzile vocale false produc culoarea violetă.
3. Susţinând respiraţia, lasă mintea să adune vibraţiile condensate în cele cinci palate corespondente: al cincilea palat se conectează cu sunetul rinichilor, al patrulea cu sunetul ficatului, al treilea cu sunetul inimii, al doilea cu sunetul splinei, iar primul cu sunetul plămânilor.
4. Expiră, conectând vibraţia sonică din cele cinci organe cu cele patru tonuri ale celor patru palate superioare; apoi lasă tonurile să vibreze în emisferele cerebrale stângă şi dreaptă. Conectând emisfera stângă cu albastrul şi emisfera dreaptă cu violetul conectăm puterea Lunii (emisfera stângă) cu a Soarelui (emisfera dreaptă).



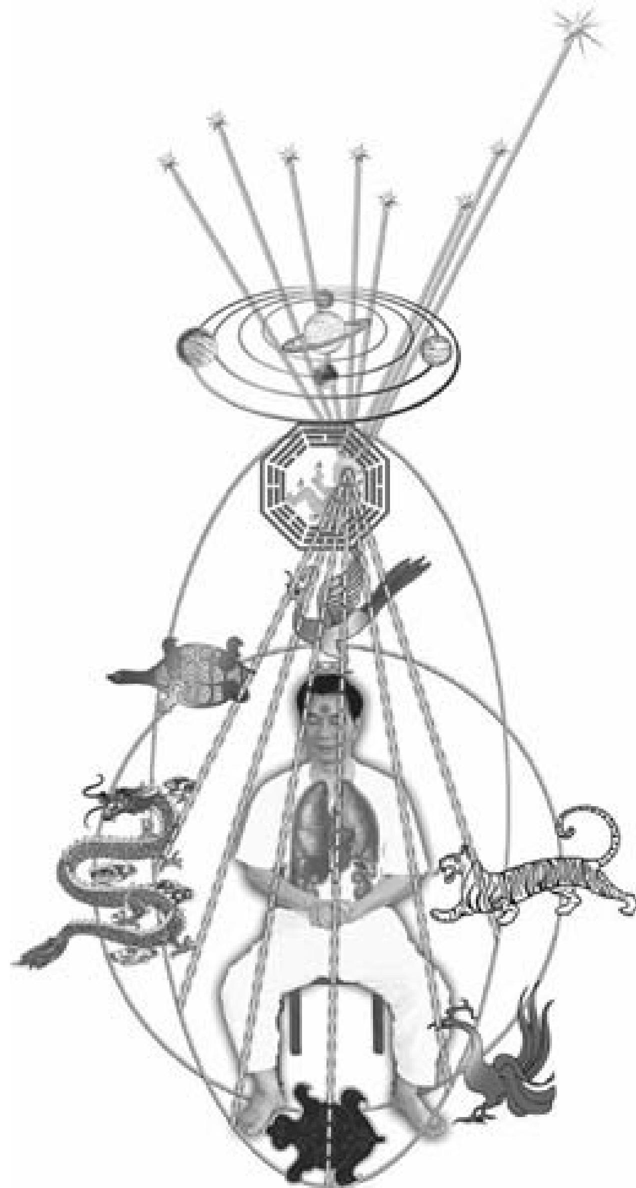
Nouă Palate



Practica ocrotirii de către animale (Strângerea sferei mici)

Practica taoistă care implică ocrotirea de către animale constă în invocarea puterii fiecărui animal în organul corespondent. Există şi câte o planetă care acţionează ca ocrotitor pentru fiecare animal/organ/direcţie. Îi poţi invoca puterea în câmpul tău de qi gândind şi vizualizând, atrăgând energia spre tine.

1. Rinichi (ţestoasa neagră/Mercur): se plasează în spate (nord).
2. **Inimă (fazanul roşu/Marte):** se plasează în faţă (sud).
3. **Ficat (dragonul verde/Jupiter):** se plasează în stânga (est).
4. **Plămâni (tigrul alb/Venus):** se plasează în dreapta (vest).
5. **Splină (phoenixul galben/Saturn):** se plasează deasupra capului.
6. Când vezi o lumină cu ochii închişi, adu-o în cazan, la ombilic. Trage organele sexuale în sus. La început lumina poate să fie slabă şi să aibă aspectul unui nor; se poate ivi în mijlocul cerului ori poate să înceapă la ombilic şi să se ridice la ochi. Îi poţi intensifica strălucirea. Simte lumina înăuntru şi în afară. Creează o ba-gua în ombilic, coroană, al treilea ochi sau oriunde doreşti, inclusiv în palme sau în tălpi.
7. Condensează lumina trecând-o prin ba-gua. Lumina strălucitoare va dispărea şi va reapărea condensată în cazan.
8. Roteşte o spirală cu lumina din cazan şi condenseaz-o într-o perlă. Perla, distilarea forţelor externe şi interne, devine o minge de energie densă.
9. Coboară perla la perineu şi apoi ridic-o la Poarta Vieţii (ming-men) şi coroană. Opreşte-te la coroană aproximativ 5 minute. Apoi coboară perla la plexul solar şi în cazan la nivelul ombilicului.



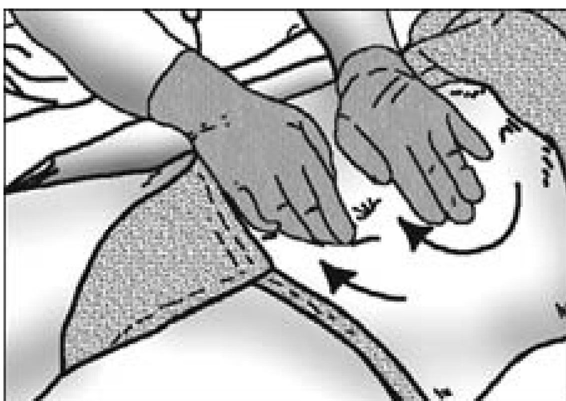
Cinci animale sacre (Strângerea sferei)

KARSAI NEI TSANG

Deschiderea abdomenului

Pentru următoarele masaje, elevul va sta întins pe spate, iar practicianul stă în picioare sau aşezat alături.

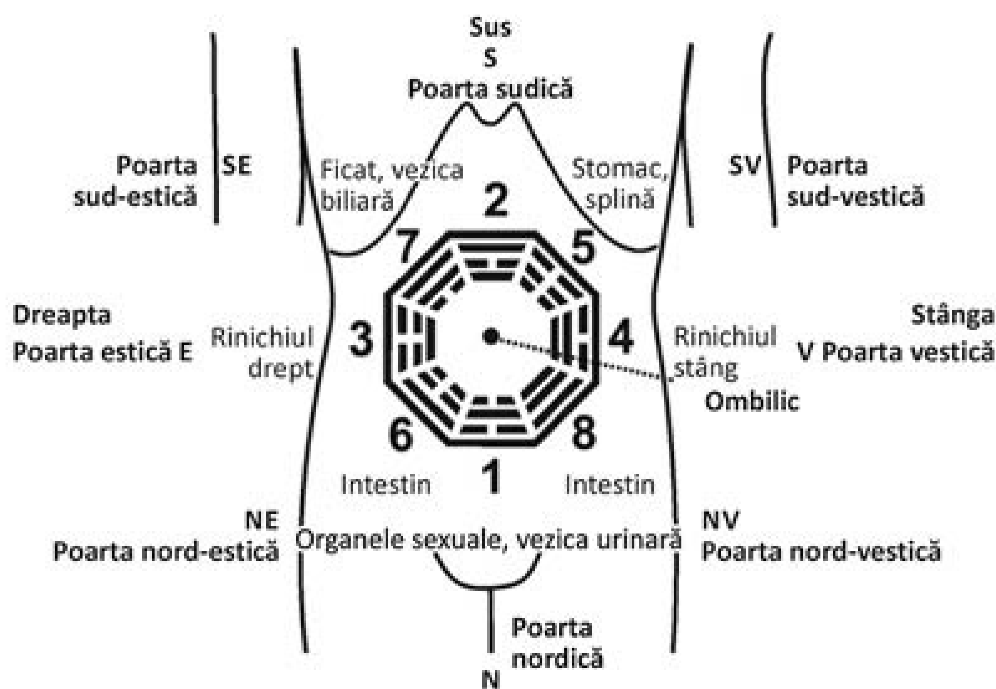
1. Masează cu palmele făcute căuş în jurul perimetrului abdominal, începând de la cadranul din dreapta jos şi continuând mişcările în sensul acelor de ceasornic. Elimină eventualele blocaje cu ajutorul conexiunii Yi – dan-tien – univers.



Masarea abdomenului în cercuri



Frământarea abdomenului dintr-o parte în alta



Deschiderea Porţilor Vântului pe ba-gua abdominală

2. Frământă abdomenul dintr-o parte în alta: Stând în picioare la dreapta elevului, trage în sus cu buricele degetelor pe colonul descendent. Apasă cu palmele pe colonul ascendent înspre linia mediană. Repetă de câteva ori această mişcare ritmică.
3. Degajă eventualele blocajele: Apasă cu ambele degete mari în jos în zonele cu depuneri. Apoi apasă lent ambele palme în adâncimea constricţiei până când simţi revenirea fluxului de qi.

 Deschiderea Porţilor Vântului

1. Pune degetele mâinii drepte imediat sub ombilic şi mâna stângă peste cea dreaptă.
2. Apasă cu buricele degetelor până la nivelul tensiunii, apoi trage uşor, îndepărtându-te de ombilic, până când simţi că ţesutul se înmoaie.
3. Lucrează Porţile Vântului în ordine, amintindu-ţi să tragi ţesutul spre exterior, îndepărtându-te de ombilic.

 Degajarea aortei şi a venei cave inferioare

1. Localizează punctul dan-tien-ului în adâncitura situată la aproximativ 4 centimetri sub ombilic. Cu o palmele întinse una deasupra celeilalte şi ambele mâini uşor înclinate, împinge înspre corp şi uşor în jos. Localizează pulsul aortei la stânga punctului dan-tien şi pulsul venei cave inferioare la dreapta punctului dan-tien.
2. Apasă uşor pentru a dispersa depunerile din aortă şi vena cavă. Concomitent, pipăie căutând eventuale blocaje sau ghemuri. Înlătură blocajele aplicând o presiune prelungită cu degetele sau masând cu degetele în cercuri mici deasupra constricţiei.
3. Lucrează coborând de-a lungul abdomenului inferior la intervale de câţiva centimetri, repetând pasul 2 până ajungi la osul pubian.
4. Lucrează la fel de la plexul solar până la ombilic.

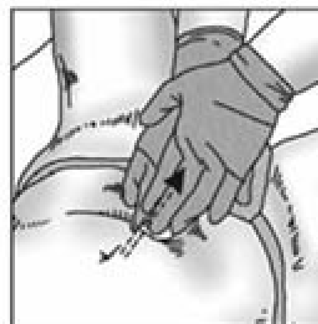
KARSAI NEI TSANG

 Degajarea meridianelor energetice: Karsai I şi II

1. Ţinând mâna dreaptă deasupra mâinii stângi, apasă cu degetele în abdomen sub ombilic. Apasă spre interiorul corpului şi uşor în jos – spre osul pubian.
2. Menţine presiunea până simţi o destindere – o înmuiere, o revenire a energiei sau o senzaţie de încălzire.
3. Du mâinile câţiva centimetri mai jos şi repetă, coborând spre osul pubian.



Meridianele energetice Karsai I şi II

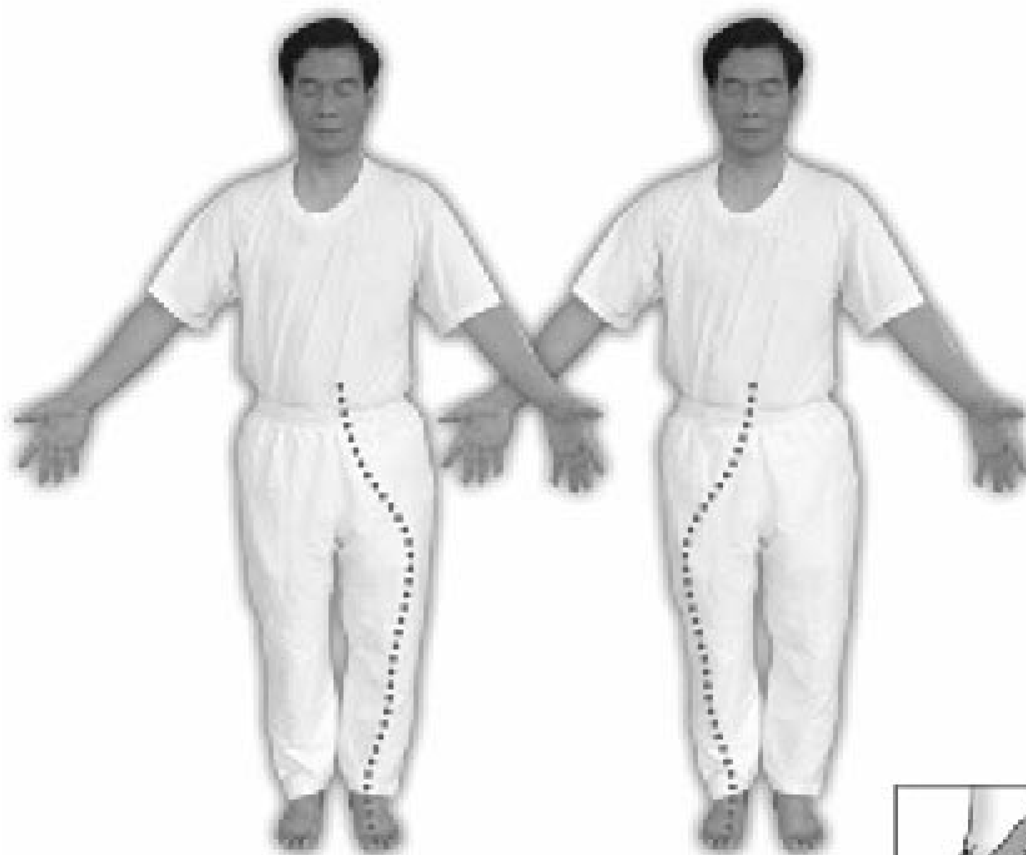


Degajarea meridianelor energetice Karsai I şi II

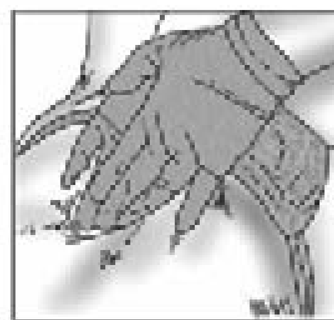
Degajarea meridianelor energetice: Karsai III şi IV

1. Cu mâna stângă peste cea dreaptă, apasă cu mâinile în abdomen mai jos de ombilic. Apasă spre interiorul corpului şi uşor în jos într-un unghi de 45^{o} – spre linia mediană a ligamentului inghinal.
2. Menţine presiunea până când simţi o destindere.
3. Plasează mâinile la câţiva centimetri mai jos pe partea stângă a abdomenului,

înspre ligamentul inghinal, şi repetă. Continuă lucrând în jos până ajungi la ligamentul inghinal, apoi repetă aceiaşi paşi pe partea dreaptă a abdomenului.



Meridianele energetice Karsai III şi IV



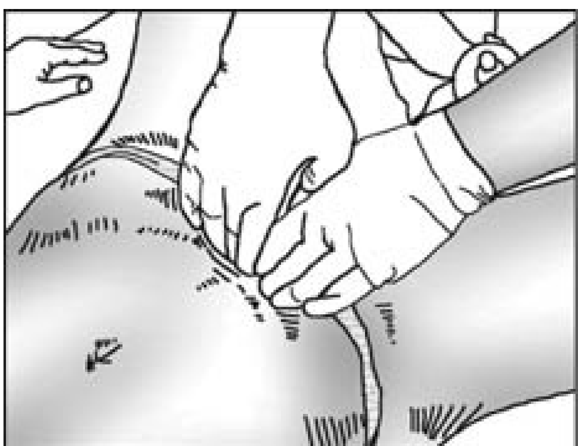
Degajarea meridianelor energetice Karsai III şi IV

Masarea Palatului Sexual

1. Pune mâinile una lângă alta, cu degetele lipite, şi apasă în abdomenul

inferior, deasupra osului pubian.

2. Aplică mişcări circulare mici cu buricele degetelor, verificând prezenţa eventualelor congestii şi noduri. Când simţi un blocaj, opreşte-te şi apasă mai hotărât, masând cu cercuri mai direct deasupra lui. Cere-i elevului să respire în blocaj şi să îl destindă pe expiraţie.
3. Lucrează dinspre partea dreaptă spre partea stângă, din zona de sub intestinul subţire până la osul pubian.
4. Când stratul superficial e destins, repetă această secvenţă, mişcând delicat degetele mai adânc pentru a ajunge la ghemurile nervilor şi la fluxul circulator mai profund. Cu cât mai adânc lucrezi, cu atât mai lente trebuie să fie mişcările pe care le efectuezi.

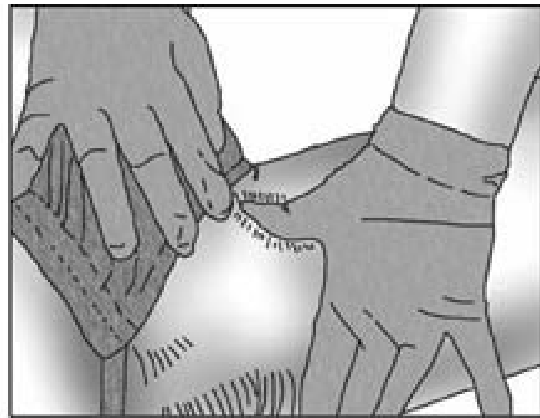




Masarea Palatului Sexual

 Masajul şi drenajul limfatic pe ligamentul inghinal

1. Cu buricele degetelor sau cu partea exterioară a degetului mare apasă la baza ligamentului inghinal, în punctul unde se prinde de osul pubian.
2. Masează lent în sus de-a lungul ligamentului – simţindu-l cum se alungeşte –, până ajungi la capul care se prinde pe creasta iliacă.
3. Repetă această mişcare de câteva ori, până simţi că ligamentul se înmoaie şi se relaxează.
4. Pune faţa palmară a degetelor pe ligamentele inghinale, lucrând ambele părţi simultan. Aplică mişcări delicate de împingere spre ombilic.
5. Simte ductele limfatice destinzându-se şi fluidul limfatic irigând ganglionii aflaţi mai adânc.
6. Repetă de câteva ori pe ambele părţi.


Degajarea ligamentului inghinal şi a fluxului limfatic

KARSAI NEI TSANG (FEMEI)

Nu se aplică femeilor în timpul menstruaţiei, femeilor care folosesc un dispozitiv intrauterin, femeilor însărcinate şi femeilor care suferă de o boală venerică sau de cancer.

Deschiderea şi degajarea uterului

1. Stând în picioare lângă elevă, pune opt degete pe o parte a uterului şi degetele mari unul lângă altul pe partea opusă.
2. Presează cu faţa palmară a degetelor şi împinge uterul spre degetele mari. Apoi apasă cu degetele mari şi împinge spre celelalte degete.
3. Continuă să frământi uterul între cele opt degete şi degetele mari. Masează eventualele ghemuri sau răsuciri.
4. Ţine câteva momente uterul în centru cu ambele mâini.
5. Stai în picioare de partea cealaltă a elevei şi repetă paşii 1-4.

Degajarea tuburilor falopiene

1. Cu degetele lipite aplică un masaj circular delicat deasupra tuburilor falopiene. Începe de la uter şi lucrează în direcţia ovarului.
2. Observă eventualele obstrucţii sau răsuciri ale tuburilor – tubul falopian şi venele aferente se pot răsuci. Elimină prin masaj lent eventualele răsuciri, noduri sau ghemuri. Repetă pe cealaltă parte.



Deschiderea şi degajarea uterului



Degajarea tuburilor falopiene şi a ovarelor

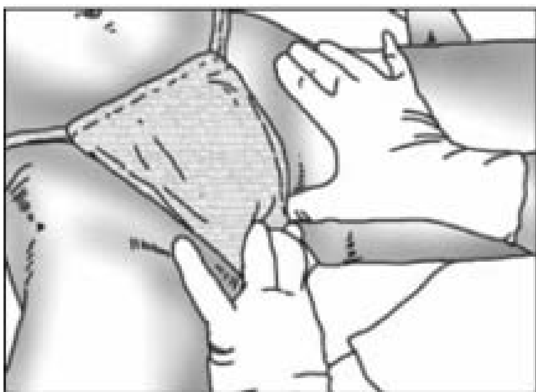
Degajarea ovarelor

1. Atinge ovarele şi simte-le fluxul de energie. Simte pipăind dacă cele două ovare sunt aliniate corect; ar trebui să se găsească aproximativ la aceeaşi înălţime. Verifică tot prin pipăire dacă unul se află mai aproape de suprafaţa pielii decât celălalt.
2. Dacă un ovar nu e poziţionat corect, apasă pe el cu degetele lipite, întinse şi relaxate.
3. Aplică mişcări circulare mici şi eliberează legăturile ligamentoase cu ovarele. Apoi masează direct ovarul şi percepe revenirea fluxului de qi. Eliminarea congestiei din zona înconjurătoare poate ajuta ovarele să revină în poziţia corectă.
4. Repetă paşii 2 şi 3 la celălalt ovar.
5. Îndreaptă-ţi atenţia asupra arterelor şi venelor din jurul ovarelor. E posibil ca acestea să fie încurcate sau înnodate cu ovarele. Elimină cu răbdare ghemurile şi nodurile prin masaj.

Degajarea diafragmei urogenitale

1. Poziţionează mâna stângă pe labia mare stângă a elevei şi trage labia spre dreapta elevei cu faţa palmară a degetelor.

2. Stabilizează genitalele cu mâna stângă şi masează cu degetul mare de la dreapta în sus pe exteriorul labiei, de-a lungul muşchiului ischiocavernos. Când simţi noduri, ghemuri sau congestii, apasă şi împinge ţesuturile spre pliul piciorului. Repetă această împingere delicată de multe ori, până simţi că zona s-a înmuiat şi fluxul de qi a revenit.





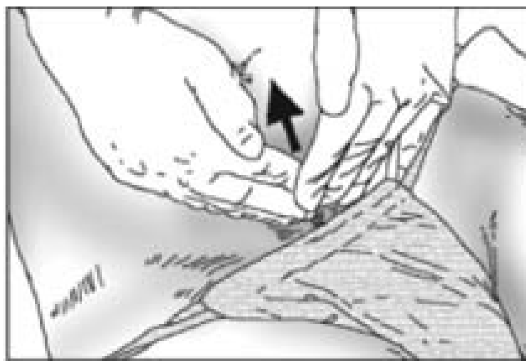
Degajarea diafragmei urogenitale

3. Dacă simţi o răsucire a muşchiului sau un ghem al venelor şi nervilor, lucrează lent pentru a le descurca. Continuă să repeţi mişcările până când simţi înmuierea zonei şi revenirea fluxului de qi.
4. Repetă paşii 1-3 pe cealaltă parte.

 Ridicarea uterului

1. Stai lângă elevă, cu faţa spre pelvisul ei. Genunchii elevei trebuie să fie ridicaţi. Fă mâna căuş şi ridică partea inferioară a uterului.
2. Ridică uterul delicat, dar ferm, spre plexul solar. Această mişcare nu va fi perfect liniară; încearcă să urmezi traseul corporal care opune cea mai puţină rezistenţă.
3. După ce repeţi aceste mişcări de câteva ori, dispersează energia sexuală ca în exerciţiul de mai jos.





Ridicarea uterului

Ridicarea ovarelor

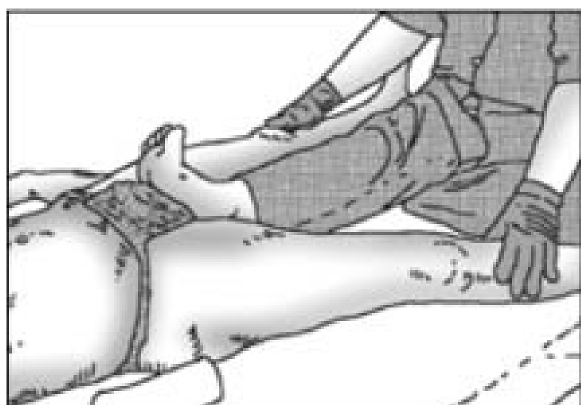
1. Stând în picioare lângă elevă, întinde-te în partea opusă a corpului ei şi apasă în marginea interioară a pelvisului cu faţa palmară a celor opt degete.
2. Ridică delicat ovarul şi mişcă-l, îndepărtându-l de pelvis în sus şi uşor spre linia mediană. Sesizează direcţia în care se mişcă ţesuturile şi urmează traseul care opune cea mai puţină rezistenţă.
3. Treci în partea cealaltă şi repetă cu celălalt ovar.



Ridicarea ovarelor

Dispersarea energiei

1. Şezând între gambele elevei, întinde piciorul drept sau stâng şi apasă cu talpa în planşeul ei pelvian.
2. Menţine presiunea timp de două sau trei minute. Cere-i elevei să simtă qi-ul circulând în corp, indiferent dacă circulă ascendent sau descendent.





Dispersarea energiei

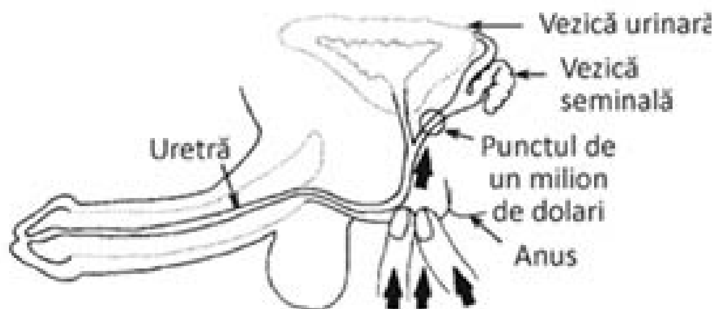
KARSAI NEI TSANG (BĂRBAŢI)

 Degajarea circulaţiei sangvine în testicule şi penis

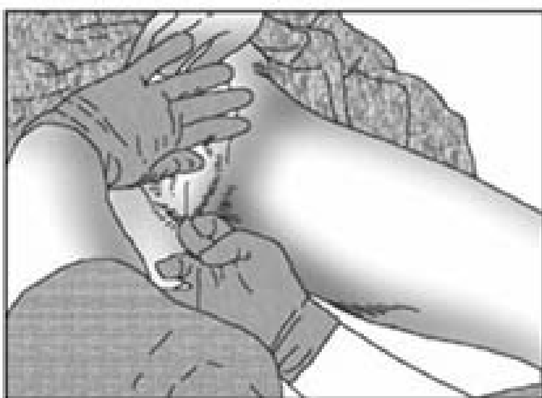
1. Ridică testiculele şi penisul cu mâna dreaptă şi stabilizează-le sus şi spre stânga elevului.
2. Pune degetul mare pe linia de la baza sacului scrotal, în dreapta jos. Mişcă degetul mare în sus, urmărind linia sacului scrotal şi pliul piciorului.
3. Când simţi un depozit în vene, lucrează pe zona respectivă cu mişcări circulare mici, apăsând pe constricţie. După destinderea constricţiei, continuă să înaintezi în sus pe linia de la baza sacului scrotal.
4. Repetă paşii 1-3 pe partea stângă a elevului. Încheie netezind zona cu mişcări lungi, mai uşoare.



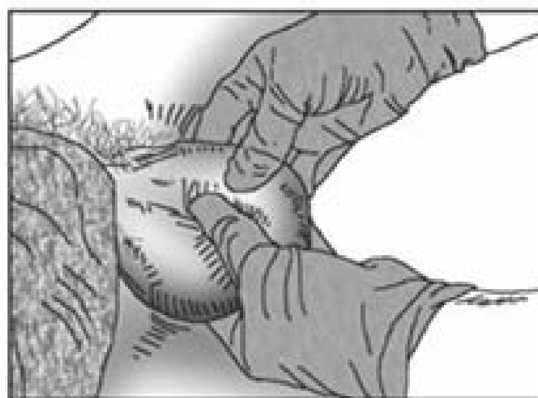
Degajarea circulaţiei sangvine în organele genitale



Punctul de un milion de dolari



Energizarea prostatei prin perineu: poziţia culcat pe spate



Îndepărtarea depunerilor din sacul scrotal

Energizarea prostatei prin perineu: poziţia culcat pe spate

1. Ridică testiculele şi penisul cu mâna stângă şi stabilizează-le departe de perineu.
2. Cu buricul degetului mijlociu de la mâna dreaptă apasă direct în punctul de un milion de dolari – situat chiar în faţa anusului şi în spatele perineului – până când simţi baza prostatei. Menţine presiunea până simţi că prostata s-a vitalizat cu qi.

 Eliminarea depunerilor din sacrul scrotal

Această tehnică trebuie aplicată doar pe limita superioară a testiculelor. Nu lucra pe lateralele testiculelor sau pe limita inferioară a testiculelor, întrucât aceasta poate provoca probleme grave.

1. Şezând între picioarele elevului, pune cele opt degete sub testicule şi lasă greutatea testiculelor să se sprijine în palmele tale.
2. Plasează degetul mare de la mâna stângă între cele două testicule şi stabilizează testiculul stâng atingând degetul mare de la mâna stângă de celelalte degete de la mâna stângă.
3. Presează degetul mare de la mâna dreaptă pe partea superioară a testiculului drept, ţinând ferm partea inferioară a testiculului cu degetele. Folosind degetul mare şi celelalte degete de la mâna dreaptă, controlează venele situate imediat deasupra testiculului, verificând existenţa depunerilor sau a nisipului în aceste vene.
4. Apasă depunerea cu mişcări circulare mici, până simţi că se dizolvă între degetul mare şi restul degetelor.
5. Continuă să lucrezi una câte una zonele cu nisip, apoi repetă paşii 1-5 pe testiculul stâng.

 Ameliorarea circulaţiei în sacul scrotal

1. Pune degetele sub sacul scrotal – susţinând testiculele – şi plasează degetele mari pe vârful sacului scrotal, deasupra testiculelor.
2. Mişcă delicat degetele mari de-a lungul venelor din sacul scrotal până la baza penisului.
3. Repetă de câteva ori această mişcare, echilibrând şi netezind fluxul de qi.
4. Apasă cu degetul mijlociu în partea de sus a sacului scrotal spre partea laterală şi baza penisului. Treci cu degetul dintr-o parte în alta, stimulând circulaţia în testicule şi în penis. Dacă dai peste o constricţie, opreşte-te şi apasă pe ea cu mişcări circulare mici.

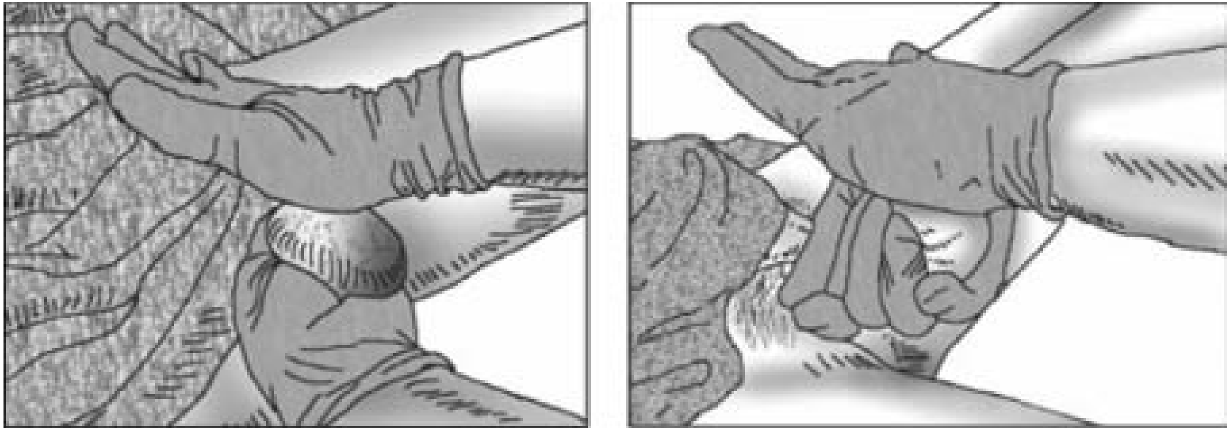


Netezirea venelor din sacul scrotal superior

Fricţionarea testiculelor cu palma

1. Încolăceşte ferm degetul mare şi arătătorul de la mâna stângă în jurul bazei sacului scrotal şi roteşte uşor testiculele în sensul acelor de ceasornic spre dreapta. Mişcarea va pune testiculele sub o uşoară tensiune într-un spaţiu redus pe fundul sacului scrotal.
2. Folosind palma dreaptă, fricţionează relativ viguros cu o mişcare circulară de jur împrejurul testiculelor şi la baza lor.
3. Acum înconjoară baza scrotului cu degetul mare şi arătătorul mâinii drepte şi

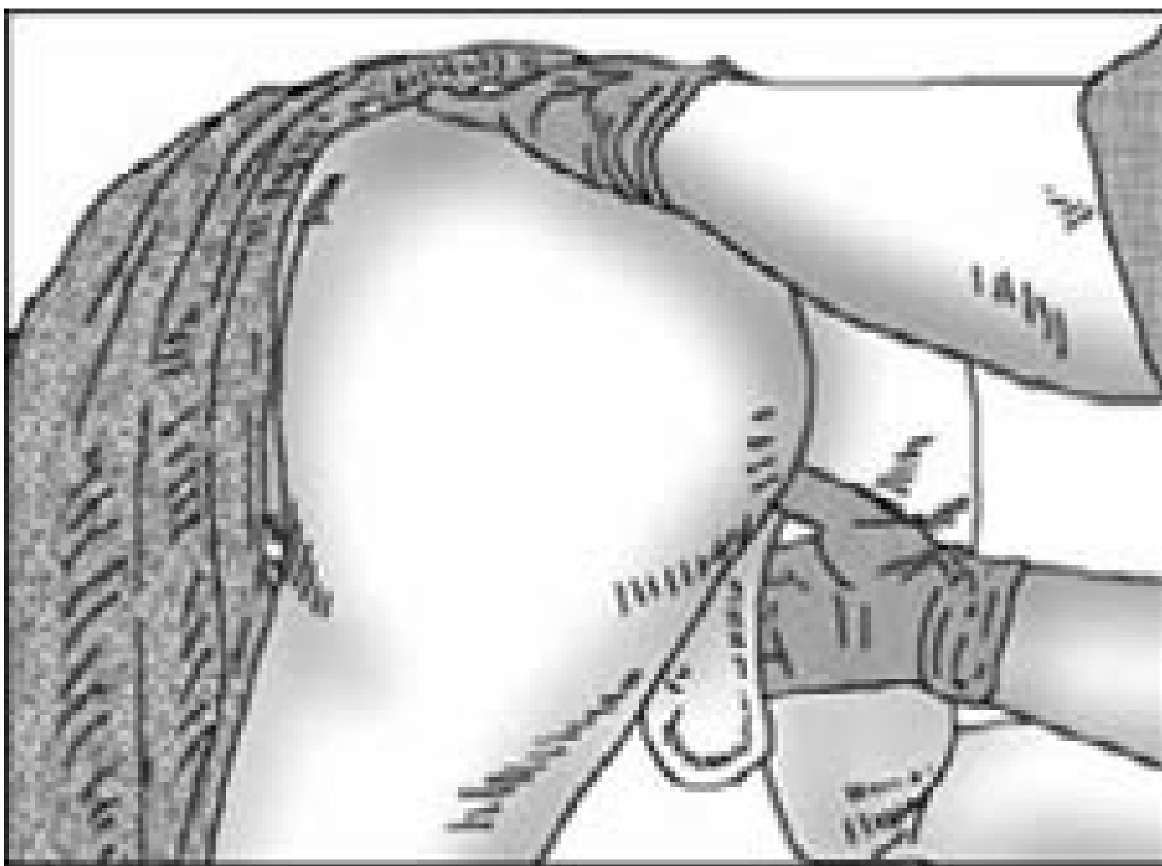
roteşte testiculele în sens contrar acelor de ceasornic spre stânga. Masează testiculele cu palma stângă conform instrucţiunilor din pasul 2.



Fricționarea testiculelor

Energizarea prostatei prin perineu: poziţia în genunchi sprijinit pe coate

1. Elevul stă în genunchi şi se sprijină pe coate. Stabilizează osul sacru cu mâna stângă şi apasă cu degetul mare sau mijlociul de la mâna dreaptă direct în punctul de un milion de dolari, situat chiar în faţa anusului şi în spatele perineului.
2. Apasă ferm până când simţi contactul cu prostata, apoi verifică prezenţa eventualelor congestii.
3. Slăbeşte presiunea când simţi că prostata s-a destins şi e plină de energie.



Energizarea prostatei prin perineu: poziția în genunchi sprijinit coate

Degajarea coapsei interioare

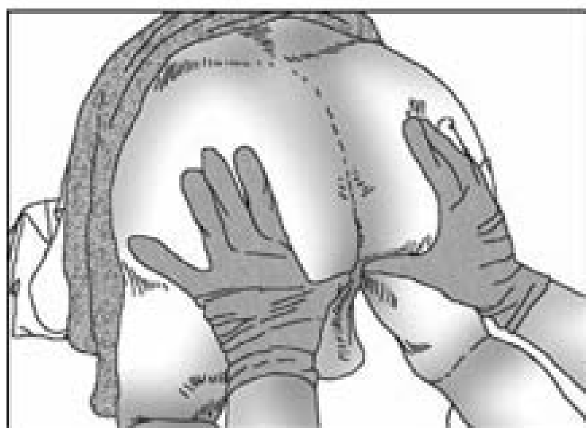
1. Elevul se întinde pe spate. Întoarce-i piciorul drept spre exterior pentru a expune partea interioară a piciorului. În această poziţie, muşchii gracilis şi adductor se vor contracta şi vor ieşi puţin în afară.
2. Plasează mâna dreaptă pe genitale. La bărbaţi, stabilizează genitalele înspre piciorul stâng al elevului.
3. Pune degetul mare de la mâna stângă sub muşchii ieşiţi în afară şi presează spre extremitatea exterioară a corpului.

4. Masează cu o mişcare lungă în jos pe partea interioară a piciorului, repetând mişcarea până când simţi că piciorul se relaxează şi muşchii se înmoaie.

Pentru următoarele tehnici, elevul stă în genunchi şi se sprijină pe coate, cu greutatea distribuită pe genunchi şi coate. Practicianul stă pe o masă, cu faţa spre pelvisul elevului.



Degajarea coapsei interioare





Degajarea feselor şi a osului sacru

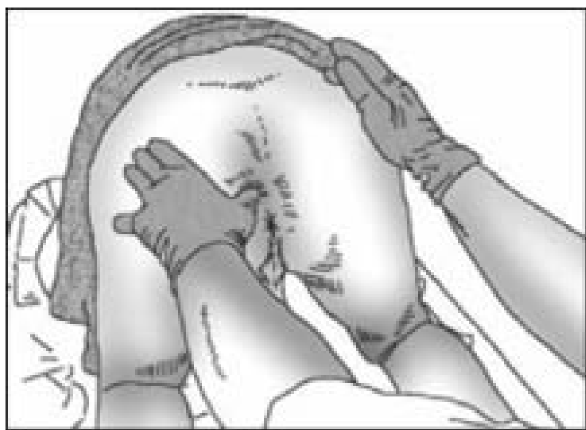
Masarea feselor şi a osului sacru

1. Pune ambele mâini întinse pe fesele elevului, cu degetele mari la nivelul tuberozităţilor ischiatice şi celelalte degete de o parte şi alta a feselor.

2. Deplasează degetele mari în sus pe marginile osului sacru, verificând prezenţa eventualelor constricţii. Când simţi un blocaj, opreşte-te şi apasă pe el, masând cu mişcări circulare mici cât timp este necesar.
3. Când ajungi în vârful crestei pelviene, lipeşte toate degetele, apoi alunecă mâinile descendent pe laturile exterioare ale pelvisului.
4. Repetă paşii 2 şi 3 de câteva ori, continuând să lucrezi pe eventualele constricţii întâlnite.

 Degajarea şi echilibrarea zonei ano-coccigiene

1. Între anus şi coccis: Stabilizează creasta iliacă dreaptă cu mâna dreaptă. Cu degetul mare de la stânga apasă în ligamentul ano-coccigian, situat între coccis şi anus. Apasă pe eventualele constricţii până când simţi restabilirea fluxului de qi.
2. Du degetul mare direct sub coccis şi deasupra anusului şi apasă din nou pe ligamentul ano-coccigian. Apasă pe eventualele răsuciri şi stagnări prezente în ligament.
3. Acum du degetul mare de la mâna dreaptă imediat în dreapta ligamentului şi apasă până simţi reluarea fluxului de qi.



Degajarea ligamentului ano-coccigian



Degajarea anusului

4. Degajarea anusului: Stabilizează pelvisul plasând mâna dreaptă pe creasta iliacă dreaptă. Pune degetul mare de la mâna stângă în stânga anusului şi sprijină mâna stângă de fesa stângă. Apasă cu degetul mare şi trage uşor spre stânga. Simte cum acest spaţiu se deschide şi se relaxează. Repetă pe partea dreaptă.



Degajarea nervului sciatic: poziţia în genunchi sprijinit pe coate

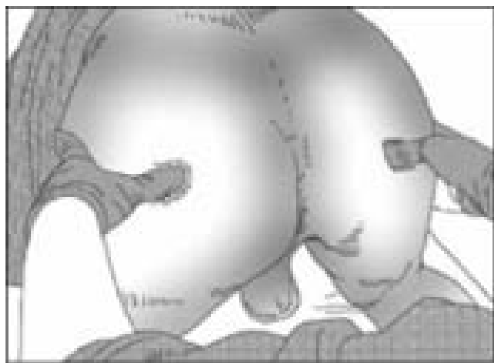
1. Apasă cu degetele mari de-a lungul nervului sciatic. Controlează prezenţa eventualelor noduri şi ghemuri, masând cu mişcări circulare mici pentru a îndepărta constricţiile.



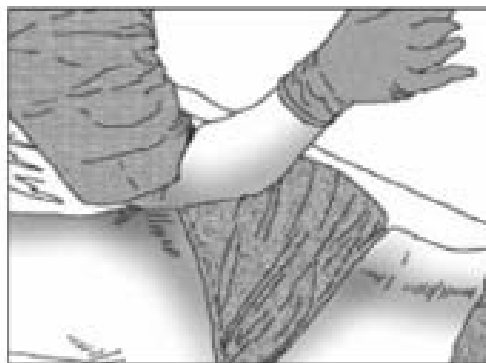
Apăsarea cu antebraţul – de la anus la sacrum

Pentru următoarea tehnică, elevul se întinde pe burtă şi practicianul îngenunchează pe masă cu faţa spre pelvisul elevului.

1. Înclină-te deasupra feselor elevului şi pune antebraţul, cu osul cubitus în jos, de-a lungul liniei mediane de la anus la sacrum.
2. Lasă greutatea corpului pe antebraţ timp de două, trei minute şi simte energia elevului ridicându-se pe coloana vertebrală.



Degajarea nervului sciatic



Apăsarea cu antebraţul – de la anus la sacrum

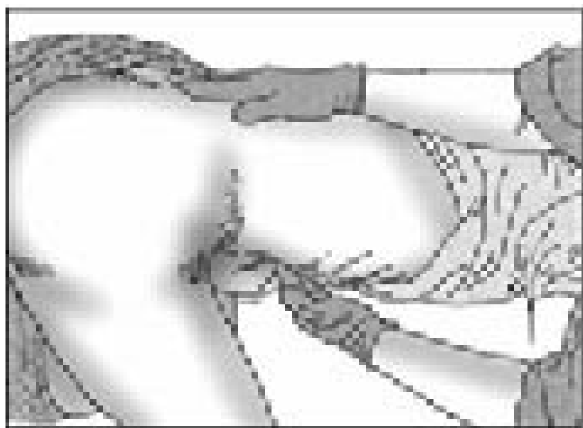
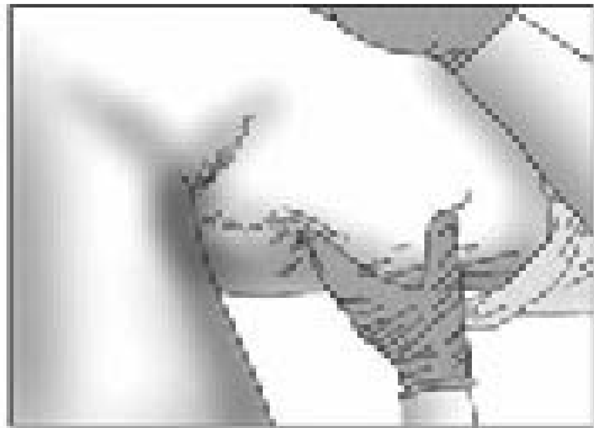
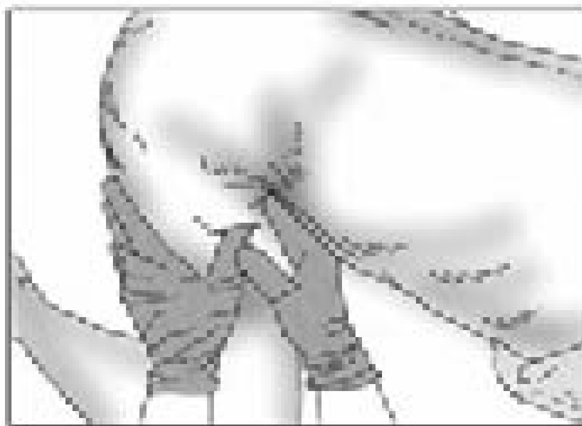


Masarea abdomenului şi a ligamentului inghinal de dedesubt

1. Elevul stă în genunchi şi se sprijină pe coate. Stai în picioare în dreapta lui, cu

partea dreaptă a corpului atingând masa de masaj.

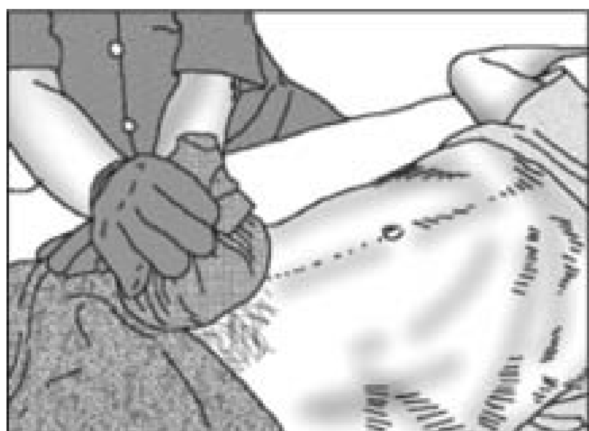
2. Pune mâna dreaptă pe vertebra lombară în timp ce buricele degetelor de la mâna stângă sapă sub coastele inferioare şi masează în jos de-a lungul colonului ascendent până la osul pubian.
3. Repetă această mişcare de netezire de câteva ori, apoi treci în partea cealaltă şi repetă pe colonul descendent şi peste colonul sigmoid.
4. Trecând din nou în dreapta elevului, pune mâna stângă pe coapsa lui dreaptă, pe exterior. Apoi masează cu buricele degetelor de la mâna dreaptă pe lungimea ligamentului inghinal. Repetă această mişcare de câteva ori înainte de a trata partea opusă.

Masarea abdomenului şi a ligamentului inghinal de dedesubt

 Împachetările cu plante pentru femei şi bărbaţi

1. Presează săculeţul cu ierburi pe abdomenul superior şi fă mişcări circulare destul de rapide pe piele. Utilizează toată suprafaţa săculeţului – fundul şi lateralele – pentru a roti plantele pe piele.
2. Coboară spre osul pubian, având grijă să ajungi în toate punctele abdomenului.
3. Zăboveşte mai mult timp cu săculeţul de plante în zona inferioară a abdomenului, unde s-au efectuat mare parte din masaje.
4. Întreabă-l pe elev dacă săculeţul e prea fierbinte înainte de a-l pune direct pe organele genitale. În cazul bărbaţilor, îndepărtează penisul de testicule; apoi pune săculeţul cu plante pe zona superioară a testiculelor.
5. Când săculeţul cu plante ajunge la temperatura potrivită, apasă-l pe vulvă sau pe zona superioară a testiculelor şi ţine-l aproximativ 15 secunde. Mută săculeţul pe fiecare parte a testiculelor, apăsând şi ţinându-l aproximativ 15 secunde în fiecare loc.
6. Încheie masajul ducând săculeţul cu ierburi în partea posterioară a planşeului pelvian la femei sau la baza testiculelor în cazul bărbaţilor. Simte energia urcând pe canalul central la glanda pineală.





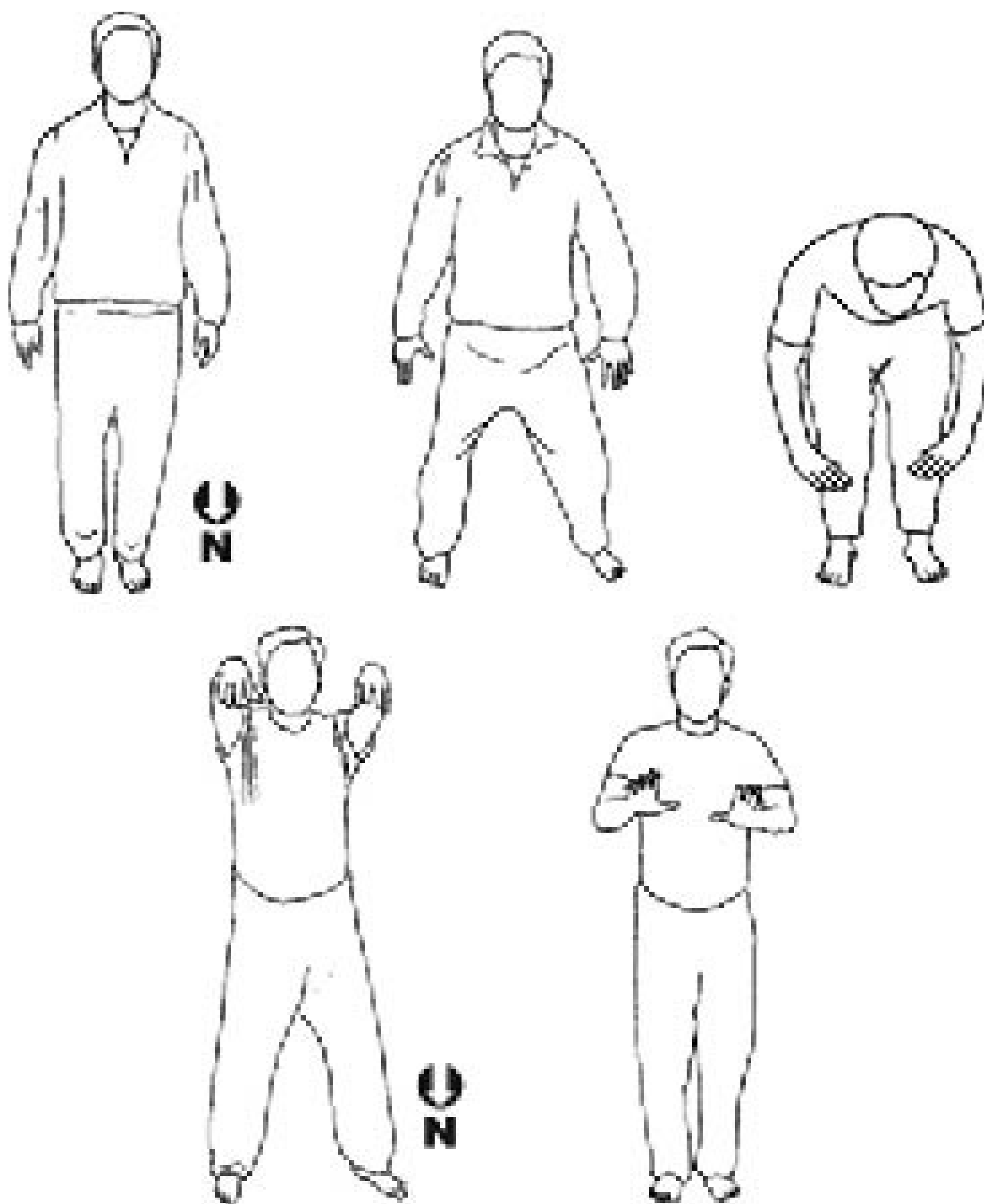
Împachetări cu plante

TAI CHI, STILUL WU

Forma scurtă wu în trei direcţii

 Mişcările de deschidere

1. Postura iniţială: Stai în picioare cu faţa spre nord, cu labele picioarelor relaxate şi apropiate. Simte capul ca şi cum ar fi suspendat de un fir conectat cu forţa cerească.
2. Surâde ombilicului, apoi inspiră, rotunjeşte omoplaţii, cufundă pieptul şi deschide axilele. Expiră şi lasă-te în jos. Înclină coccisul spre călcâiul drept în timp ce ridici călcâiul stâng.



Forma de deschidere

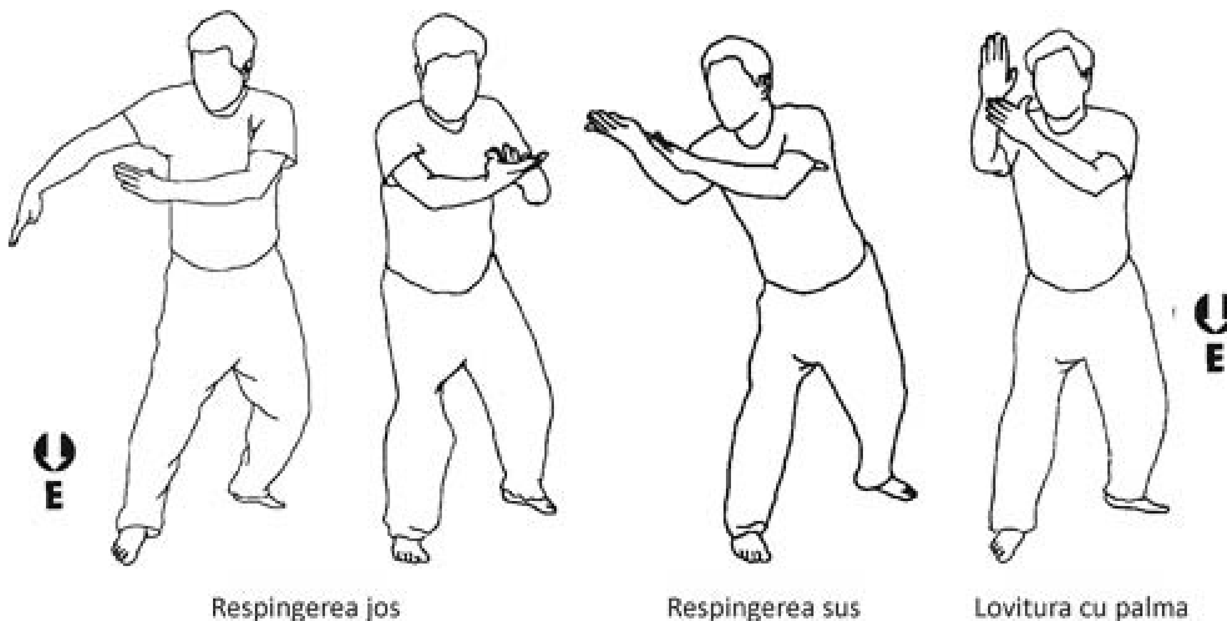
3. Inspiră şi ridică talpa stângă, apoi expiră şi pune talpa stângă pe sol, depărtată la nivelul umerilor de talpa dreaptă. Stai în postura Cămaşa de Fier.

4. Apleacă partea superioară a corpului din şolduri şi lasă capul jos. Ridică partea de sus a corpului şi braţele din încheieturile mâinilor. Lasă mâinile în jos.



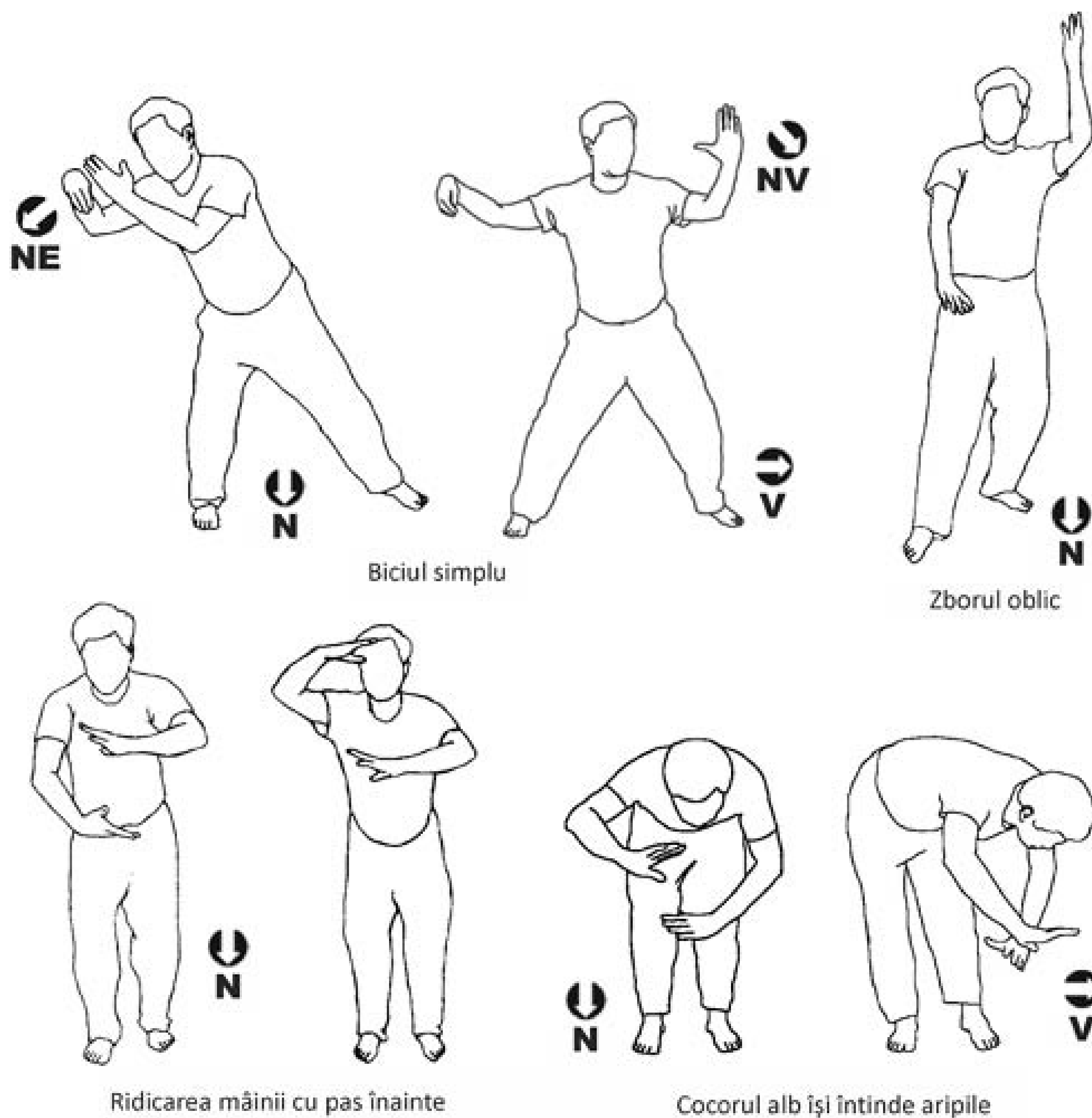
Mişcările principale, prima rundă: Forma pe dreapta, cu faţa spre nord

1. Prinde coada păsării/Lovitura de respingere: Înclină coccisul spre călcâiul drept – lungeşte şi arcuieşte laba piciorului stâng, formând o minge cu mâinile – Respingerea spre nord.
2. Prinde coada păsării/Rularea: Alunecă degetele de la mâna stângă până la încheietura mâinii drepte, formând un cerc spre est – înclină coccisul spre călcâiul stâng şi ridică călcâiul drept, deschizând şoldul spre est.
3. Prinde coada păsării/Presarea: Ridică talpa dreaptă şi pune călcâiul drept jos – pune degetele de la mâna stângă pe încheietura mâinii drepte şi presează înainte către est – Rulează, lăsându-te pe spate pe călcâiul stâng.
4. Prinde coada păsării/Lovitura: Trage palma dreaptă înapoi şi împinge înainte spre est, înclinând coccisul spre călcâiul drept.



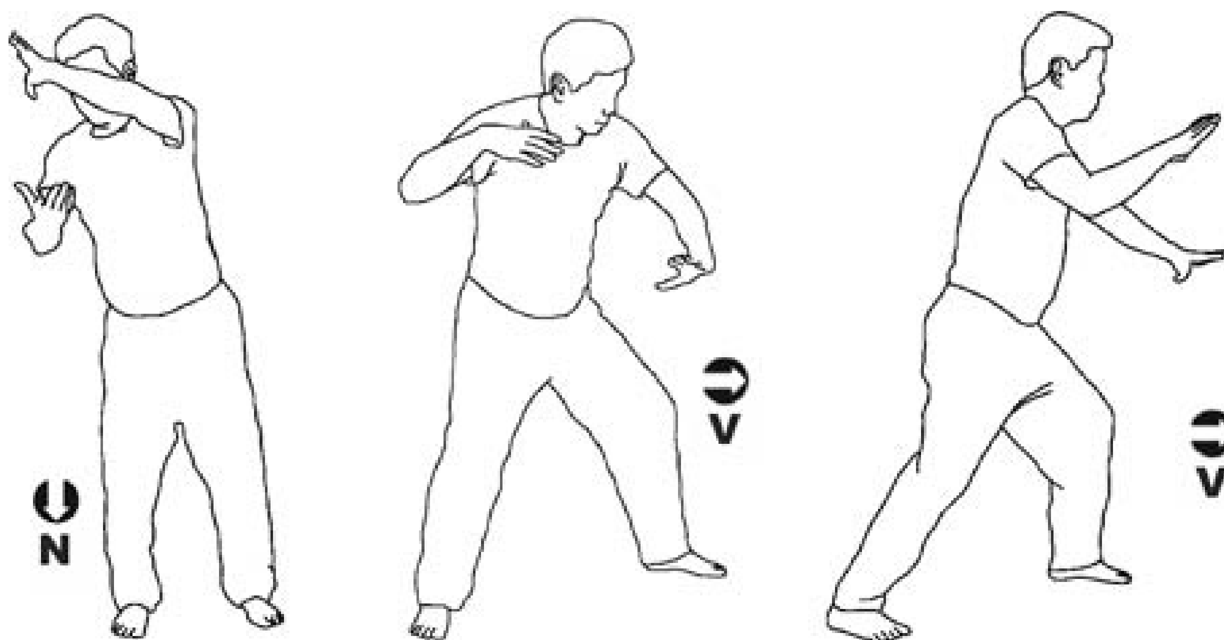
Forma pe dreapta (spre nord): Prinde coada păsării şi Lovitura cu palma

5. Biciul simplu: Formează un cioc cu mâna dreaptă spre sud-est – păşeşte cu piciorul stâng în spate – du palma dreaptă în direcţia opusă, urmărind-o cu ochii – loveşte cu palma spre nord-vest.
6. Zborul oblic: Ridică palma stângă – coboară mâna dreaptă în cerc, traversând la mijlocul trunchiului – înclină coccisul spre călcâiul drept.
7. Ridicarea mâinii cu pas înainte: Ridică mâna dreaptă deasupra capului – coboară mâna stângă la genunchi.
8. Cocorul alb îşi întinde aripile: Înclină coccisul spre călcâiul stâng, formând cu ambele palme o minge de qi la mijlocul trunchiului – ridică talpa dreaptă – stai în picioare în postura Cămaşa de Fier.



Forma pe dreapta (spre nord): Biciul simplu, Zborul oblic, Ridicarea mâinii cu pas înainte și Cocorul alb își întinde aripile

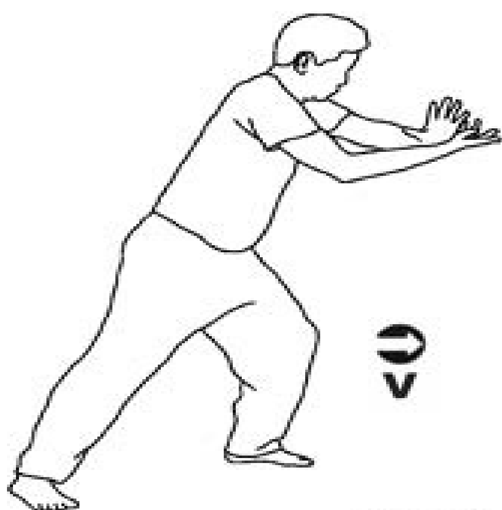
9. Tranziţia la Forma pe stânga: Apleacă trunchiul din şolduri – lasă capul în jos – întoarce şoldurile spre stânga, rotind o minge de qi deasupra capului în partea dreaptă – înclină coccisul spre călcâiul drept.
10. Perierea genunchiului: Călcâiul stâng păşeşte în spate spre sud – întoarce talpa dreaptă la 45° spre vest – coboară mâna stângă, periind genunchiul stâng – readu coccisul în poziţie centrală – împinge mâna dreaptă înainte.



Forma pe dreapta (spre nord): Perierea genunchiului cu tranziție la Forma pe stânga spre vest

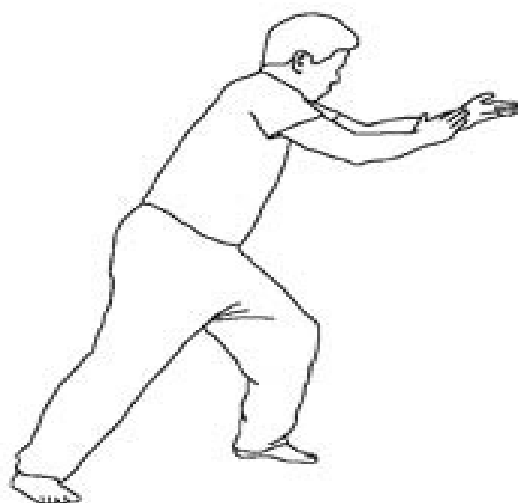
 Mişcările centrale, runda a doua: Forma pe stânga cu faţa spre vest

1. Prinde coada păsării/Respingerea: Înclină coccisul spre călcâiul drept – du degetele de la mâna stângă la încheietura mâinii drepte – fă un cerc spre înainte, aducând degetele mâinii drepte la încheietura stângă, apoi fă cercul spre înapoi.
2. Prinde coada păsării/Presarea: Apasă degetele de la mâna dreaptă spre înainte pe încheietura dreaptă – mişcă şoldurile spre vest, apoi roteşte circular şoldurile înapoi spre nord-vest pentru Lovitura cu palma.
3. Prinde coada păsării/Împingerea: Ridică înspre spate degetele de la mâna stângă – împinge şoldurile spre vest.

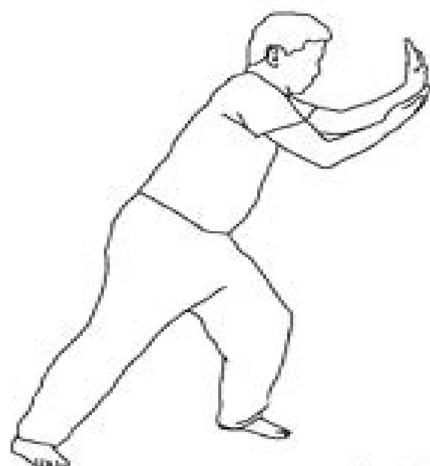


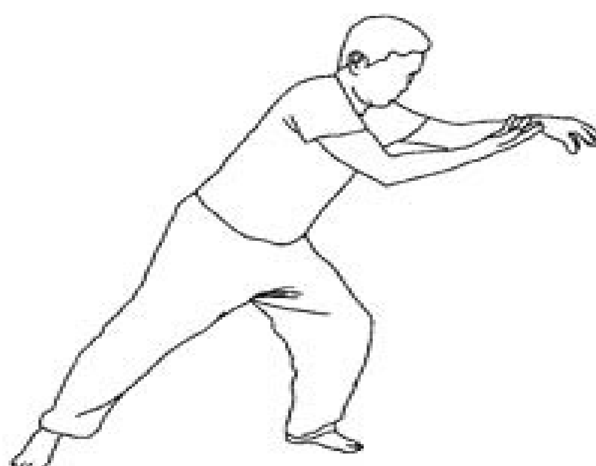



Respingerea jos

Respingerea sus

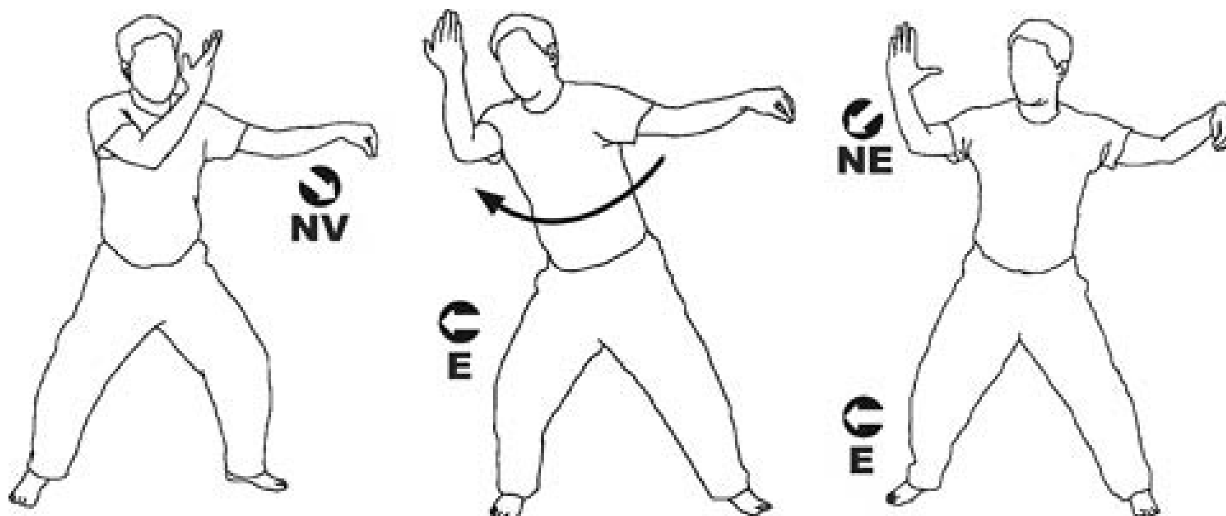


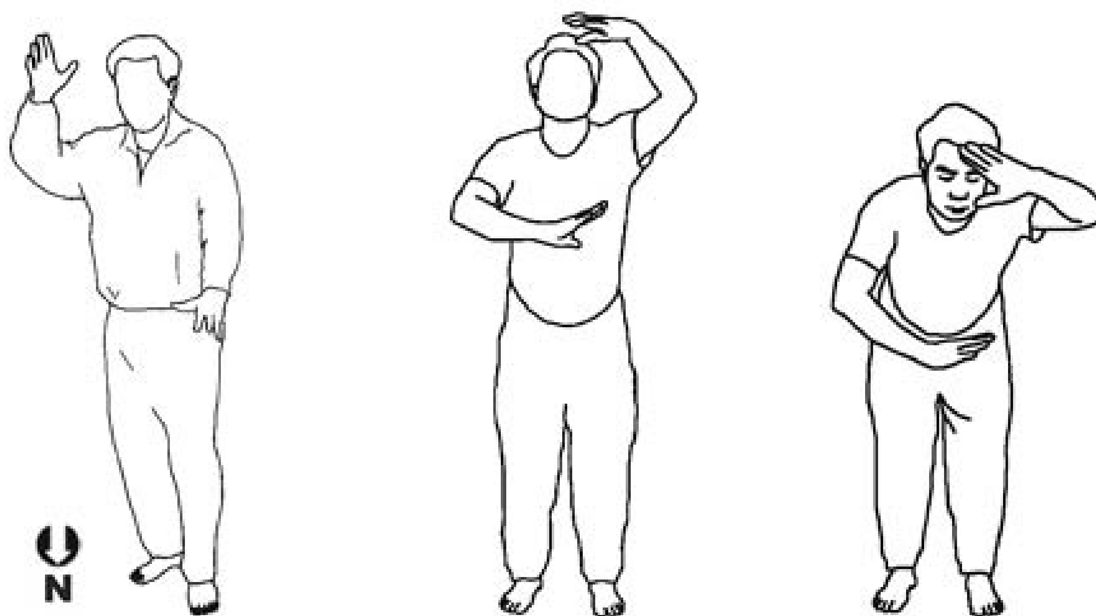
Lovitura cu palma

Forma pe stânga (spre vest): Prinde coada păsării și Lovitura cu palma

4. Biciul simplu: Formează un cioc cu mâna stângă în colţul nord-vestic – păşeşte în spate cu piciorul drept – roteşte palma dreaptă în direcţia opusă urmărind-o cu ochii – loveşte cu palma spre nord-est.
5. Zborul oblic: Ridică palma dreaptă – coboară mâna stângă în cerc, traversând la mijlocul trunchiului – înclină coccisul spre călcâiul stâng.
6. Ridicarea mâinii cu pas înainte: Ridică mâna dreaptă deasupra capului – du mâna stângă la genunchi.



Biciul simplu

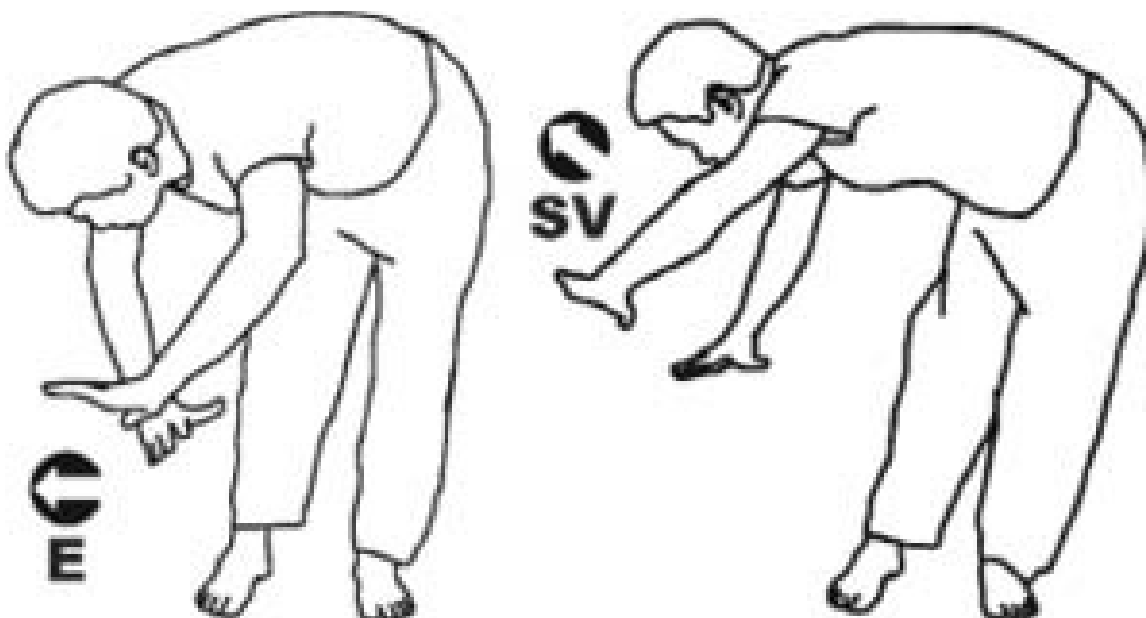


Zborul oblic

Ridicarea mâinii cu pas înainte

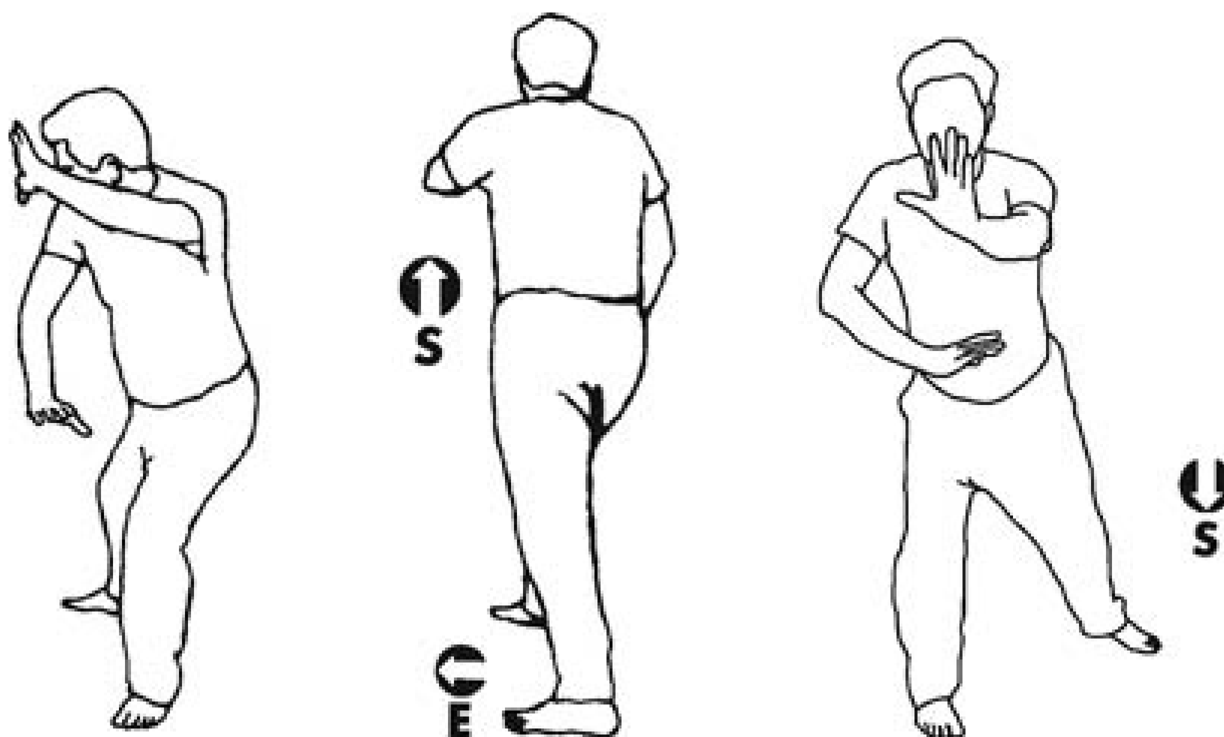
Forma pe stânga (spre vest):
Biciul simplu, Zborul oblic, Ridicarea mâinii cu pas înainte

7. Cocorul alb: Înclină coccisul spre călcâiul drept, formând cu ambele palme o minge de qi la mijlocul trunchiului – adu talpa stângă în postura Cămaşa de Fier.



Forma pe stânga (spre vest): Cocorul alb își întinde aripile

8. Tranziţia la Forma pe dreapta: Apleacă trunchiul din şolduri – lasă capul în jos – întoarce şoldurile spre dreapta, rotind mingea de qi deasupra capului în partea stângă – înclină coccisul spre călcâiul stâng.
9. Perierea genunchiului/Schimbarea direcţiilor (180^{o}): Păşeşte în spate cu piciorul drept arătând spre sud, deschizând şoldurile spre sud – coboară mâna dreaptă (trecând de talie) pentru a apăra genunchiul drept – presează cu mâna stângă spre sud.



Forma pe stânga (spre vest):
Perierea genunchiului și tranziția la Forma pe dreapta spre sud

Mişcările centrale, a treia rundă: Forma pe dreapta spre sud

1. Prinde coada păsării/Respingerea: Înclină coccisul spre călcâiul stâng – roteşte în cerc mâna dreaptă înapoi peste încheietura mâinii stângi – du degetele de la mâna stângă la încheietura mâinii drepte şi roteşte circular înspre înapoi.
2. Prinde coada păsării/Presarea: Cu degetele de la mâna stângă presează încheietura mâinii drepte înainte – lasă-te pe spate – înclină coccisul spre călcâiul stâng – mâna dreaptă înapoi.
3. Prinde coada păsării/Împingerea: Du şoldurile înainte de două ori – spre sud.
4. Biciul simplu: Formează un cioc cu mâna dreaptă în colţul sud-estic – păşeşte în spate cu piciorul stâng, ducând palma stângă în direcţia opusă şi urmărind-o cu ochii – loveşte cu palma spre nord-est.
5. Zborul oblic spre est: Ridică palma stângă – coboară mâna dreaptă în cerc,

intersectând la mijlocul trunchiului – înclină coccisul spre călcâiul drept.

6. Ridicarea mâinii cu pas înainte: Ridică mâna stângă deasupra capului – du mâna dreaptă la genunchi.
7. Cocorul alb îşi întinde aripile: Înclină coccisul spre călcâiul stâng, formând simultan mingea de qi cu amândouă palmele la mijlocul trunchiului – adu laba piciorului drept în postura Cămaşa de Fier.



Respingerea jos

Forma pe dreapta spre sud:
Prinde coada păsării (Respingerea jos)





Biciul simplu

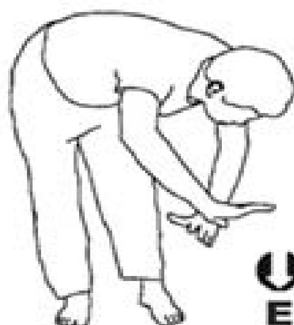


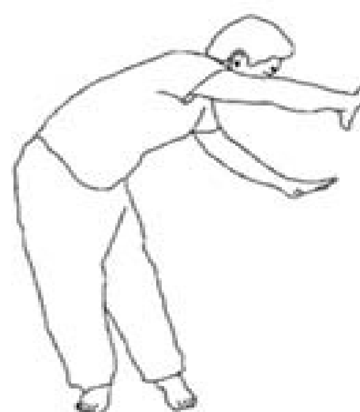
Zborul oblic





Ridicarea mâinii cu pas înainte

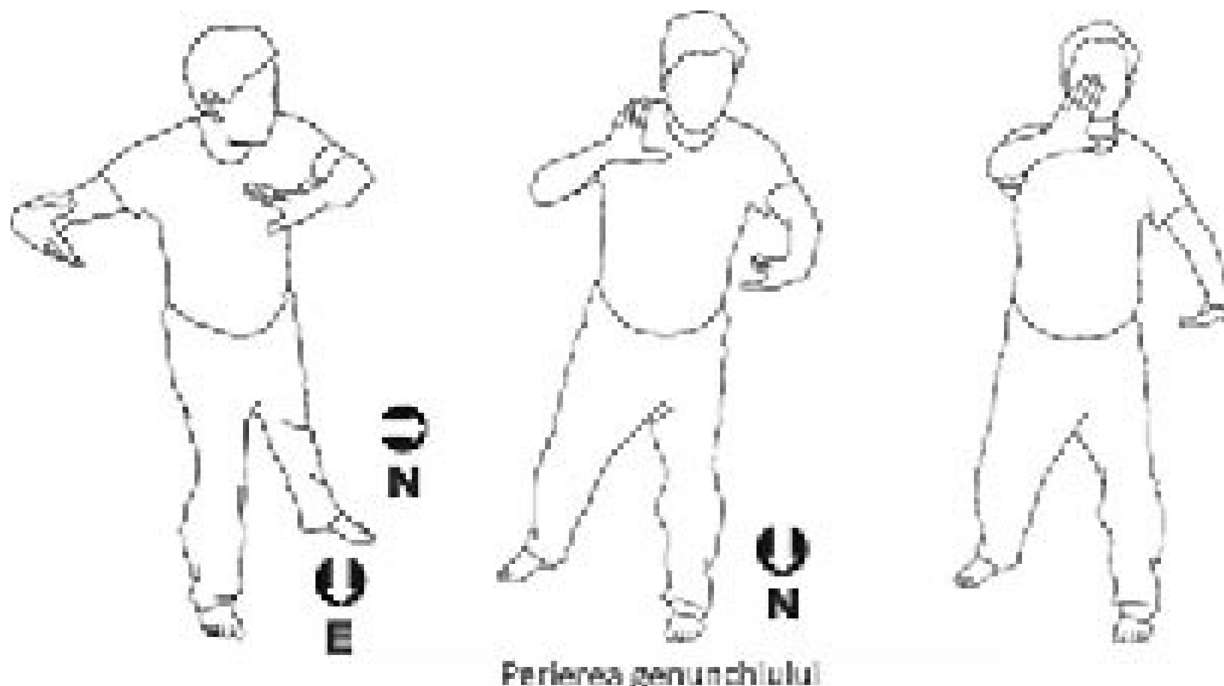




Cocorul alb își întinde aripile

Forma pe dreapta spre sud: Biciul simplu, Zborul oblic, Ridicarea mâinii cu pas înainte, Cocorul alb își întinde aripile

8. Tranziţia la Forma pe stânga: Apleacă trunchiul din şolduri – lasă capul în jos – întoarce şoldurile spre stânga, rotind în cerc mingea de qi deasupra capului, în partea dreaptă – înclină coccisul spre călcâiul drept.
9. Perierea genunchiului: Păşeşte înapoi cu călcâiul stâng spre sud – întoarce talpa dreaptă cu 45º spre vest – coboară mâna stângă, periind genunchiul stâng – readu coccisul în poziţia centrală – împinge cu mâna dreaptă spre înainte.



Forma pe dreapta spre sud: Perierea genunchiului

Forma wu scurtă în opt direcţii



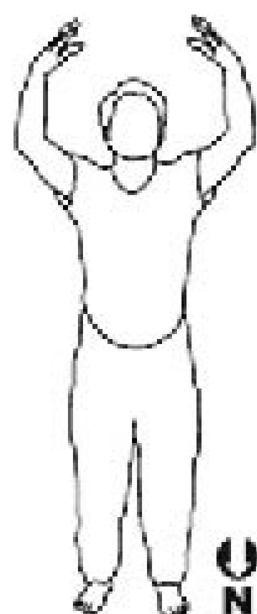
Mişcările centrale, rundele 4-7 (Colţurile SV, NE, NV, SE) şi încheierea

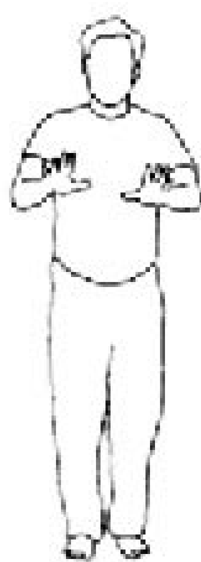
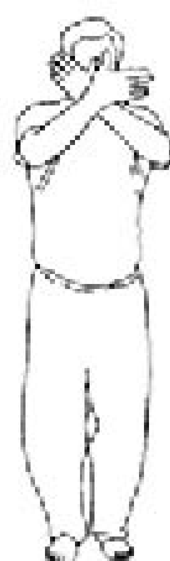
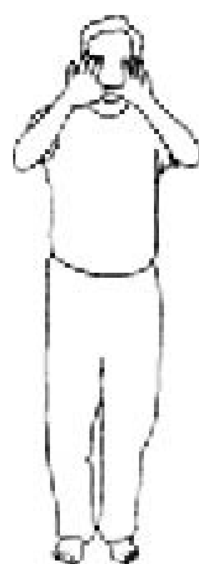
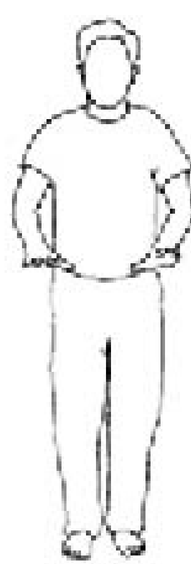
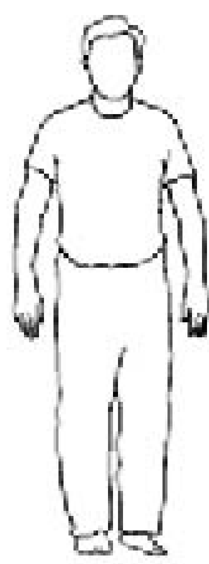
1. Runda a patra, Colţul SE, Forma pe stânga: Prinde coada păsării spre nord – Biciul simplu spre sud-est – Zborul oblic, Ridicarea mâinii cu pas înainte şi Cocorul alb spre est – lovitura Perierea genunchiului spre sud-est – schimbă direcţiile cu 180º.
2. Runda a cincea, Colţul NV, Forma pe dreapta: Prinde coada păsării spre sud-est – Biciul simplu spre nord-est – Zborul oblic, Ridicarea mâinii cu pas înainte şi Cocorul alb spre est – lovitura Perierea genunchiului spre nord-vest – schimbă direcţiile cu 135º.
3. Runda a şasea, Colţul SV, Forma pe stânga: Prinde coada păsării spre nord-vest – Biciul simplu spre nord-est – Zborul oblic, Ridicarea mâinii cu pas înainte şi Cocorul alb spre nord – lovitura Perierea genunchiului spre sud-vest – schimbă direcţiile cu 180º.
4. Runda a şaptea, Colţul NE, Forma pe dreapta: lovitura Prinde coada păsării spre sud-vest – Biciul simplu spre sud-est – Zborul oblic, Ridicarea mâinii cu pas înainte şi Cocorul alb spre sud – lovitura Perierea genunchiului spre nord-est – schimbă direcţiile cu 45º.



Încheierea formei

5. Încheiere: Înclină coccisul spre şoldul drept şi începe tranziţia. Deschide ambele mâini, ducându-le în sus, spre exterior şi în jos. Trage talpa stângă direct în spate, punând-o pe sol lângă cea dreaptă. Înclină coccisul spre călcâiul stâng şi ridică piciorul drept, plasându-l paralel cu stângul. Apropie picioarele, cu degetele la acelaşi nivel.
6. Încrucişează mâinile: Ridică mâinile la 30 de centimetri în faţa corpului, formând un X mai jos de umeri, cu mâna stângă mai aproape de corp.
7. Distribuie greutatea egal pe ambele labe ale picioarelor. Simultan, îndreaptă corpul şi lasă braţele în jos, cu palmele îndreptate în spate. Încheie toate mişcările deodată.
8. Relaxează-te şi centrează-te; simte qi-ul dilatându-se în corp. Colectează energia în ombilic.




Încheierea formei



Despre autori

Mantak Chia

Mantak Chia a studiat viziunea taoistă asupra vieţii încă din copilărie. Stăpânirea acestor cunoştinţe străvechi, desăvârşită de studierea altor discipline, a dus la elaborarea sistemului Tao Universal, care este predat în prezent peste tot în lume.

Mantak Chia s-a născut în 1944 în Thailanda, din părinţi chinezi. Când avea şase ani, a învăţat de la călugării budişti cum „să liniştească mintea". În timpul liceului a învăţat box thailandez tradiţional şi în scurt timp a atins un nivel considerabil de măiestrie în aikido, yoga şi tai chi. În perioada studenţiei în Hong Kong a început să aprofundeze studiile despre stilul de viaţă taoist, ajungând în cele din urmă să stăpânească diverse discipline ezoterice, sub îndrumarea mai multor maeştri, printre care Maestrul I Yun, Maestrul Meugi, Maestrul Cheng Yao Lun şi Maestrul Pan Yu. Pentru a înţelege mai bine mecanismele aflate în spatele energiei vindecătoare, a studiat de asemenea anatomia şi ştiinţele medicale occidentale.

Maestrul Chia a predat sistemul lui de vindecare şi practici energizante câtorva zeci de mii de discipoli şi a pregătit peste două mii de instructori şi practicieni în toată lumea. A înfiinţat centre de studii taoiste în numeroase ţări de pe glob. În iunie 1990 a fost onorat de Congresul Internaţional de Medicină şi Qi Gong cu titlul de Maestrul Qi Gong al Anului.

William U. Wei

Născut după al Doilea Război Mondial, crescut în Vestul Mijlociu al Statelor Unite şi educat în spiritul catolic, William Wei a devenit discipol taoist şi a început să studieze cu Maestrul Mantak Chia la începutul anilor 1980. La sfârşitul deceniului 1980 a devenit instructor senior în cadrul Tao Universal, specializându-se în antrenamentul personal. La începutul anilor 1990 s-a mutat la Tao Garden, unde l-a asistat pe maestrul Mantak Chia în construirea Tao Garden Taoist Training Center. Timp de şase ani a călătorit în peste

treizeci de ţări, predând împreună cu Maestrul Mantak Chia şi îndeplinind funcţia de coordonator de marketing şi al construcţiilor la Tao Garden. La finalul lucrărilor de la Tao Garden în decembrie 2000, a devenit manager de proiect pentru toate publicaţiile şi produsele Tao Universal. După ce a cumpărat, la sfârşitul anilor 1990, un munte cu patru cascade în sudul statului Oregon, SUA, William Wei se apropie de finalizarea unui sanctuar taoist pe acest munte, dedicat cultivării personale, practicilor de nivel superior şi înălţării. William Wei a scris împreună cu Maestrul Mantak Chia: *Sexual Reflexology*, *Living in the Tao* şi o carte de poezie taoistă cu 366 de poeme pentru fiecare zi, *Emerald River*, care exprimă sentimentul, esenţa şi nemişcarea lui Tao. Tot împreună cu Maestrul Mantak Chia a creat Fişele Qi Tao Universal, pe care se bazează cartea de faţă, sub pseudonimul Profesorul – Maestru al Vidului, Mitul care scoate Misterul din Misticism. William U. Wei mai este cunoscut şi ca Wei Tzu, un pseudonim pentru activitatea de instructor, astfel încât instructorul să poată rămâne anonim şi să devină în continuare un fir de iarbă pe o pajişte.



Sistemul şi centrul de instruire Tao Universal

Sistemul Tao Universal

Scopul ultim al practicii taoiste este transcenderea limitelor fizice prin dezvoltarea sufletului şi a spiritului omului. Acesta este şi principiul călăuzitor în Tao Universal, un sistem practic de autodezvoltare care le permite indivizilor să-şi desăvârşească evoluţia armonioasă a corpurilor fizic, mental şi spiritual. Printr-o serie de exerciţii chineze antice de meditaţie şi ale energiei interne, practicantul învaţă cum să-şi sporească energia fizică, să elimine tensiunea, să-şi amelioreze sănătatea, să practice autoapărarea şi să dobândească abilitatea de a se vindeca pe sine sau pe alţii. În timp ce îşi construieşte o bază solidă pentru sănătate şi bunăstare în corpul fizic, practicantul creează şi baza pentru dezvoltarea propriului potenţial spiritual, învăţând să utilizeze energiile naturale ale soarelui, lunii, pământului, stelelor şi ale altor forţe din mediu.

Practicile Tao Universal derivă din tehnici străvechi înrădăcinate în procesele naturii. Au fost colectate şi integrate într-un sistem pentru bunăstare coerent şi accesibil ce lucrează direct cu forţa vieţii, sau qi-ul, care circulă prin sistemul de meridiane al corpului.

Maestrul Chia a petrecut ani la rând elaborând şi perfecţionând tehnici de predare a acestor practici tradiţionale pentru elevi din toată lumea prin intermediul cursurilor, atelierelor, instrucţiei private şi al şedinţelor de vindecare, dar şi al cărţilor, înregistrărilor video şi audio. Mai multe informaţii se găsesc la www.universal-tao.com.

Centrul de instruire Tao Universal

Grădina Tao şi Centrul de instruire din nordul Thailandei sunt casa maestrului Chia şi sediul activităţilor Tao Universal. Acest centru integrat pentru bunăstare, sănătate holistică şi instruire se întinde pe 32 de hectare înconjurate de dealuri pitoreşti, în apropierea fortăreţei istorice Chiang Mai. Aici sunt grădini cu flori şi plante medicinale ideale pentru meditaţie, pavilioane în aer liber pentru a practica qi gong şi un centru pentru sănătate şi fitness.

Centrul oferă cursuri pe toată durata anului şi posibilitatea de retragere vara şi iarna.

Poate găzdui două sute de practicaţi şi sunt disponibile oferte de grup. Pentru informaţii despre cursurile din toată lumea, cărţi, produse şi altele, vezi datele de mai jos.

Universal Healing Tao Center
274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Thailanda
Tel: (66)(53) 495-596 Fax: (66)(53) 495-852
E-mail: universaltao@universal-tao.com
Website: www.universal-tao.com

Pentru informaţii despre posibilitatea de a efectua o perioadă de retragere şi despre centrul de sănătate:
Tao Garden Health Spa & Resort
E-mail: info@tao-garden.com, taogarden@hotmail.com
Website: www.tao-garden.com

Qi bun • Inimă bună • Intenţii bune

Index*

Numerele de pagină în italice corespund ilustraţiilor.

A

D

E

F

G

K

L

M

R

S

Ş

T

Ţ

U

V

* Numărul paginilor se referă la ediţia tipărită a cărţii şi la ediţia digitală în format PDF.